

→ insalata invernale ←

arance e finocchi

(INGREDIENTI PER 8 PERSONE)



procedimento

INSALATA INVERNALE

1. Lava bene i finocchi per eliminare tutti i residui di terra, rimuovi i ciuffetti alle estremità e asciugali bene. Tagliali a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina, poi mettili in una ciotola capiente.
2. Elimina la buccia delle arance facendo attenzione a rimuovere le parti bianche. Taglia a vivo gli spicchi e uniscili ai finocchi. Poi aggiungi le olive taggiasche e i chicchi di mezza melagrana.
3. Prepara la vinaigrette per condire l'insalata: emulsiona due cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, due cucchiaini di succo di limone, il succo di un'arancia e un pizzico di gomasio.
4. Versa la vinaigrette nella ciotola, aggiungi qualche fogliolina di timo, i semi di sesamo, e mescola bene. Lascia riposare per circa 10 minuti e la tua insalata sarà pronta per essere servita!