

INSALATA di ARANCE



poco
sale



fibre
antiossidanti
vitamine



bassa
densità
energetica



prodotti
tipici
stagionali

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

CONTORNO

nessuno

autunno / inverno



Ingredienti x 4 persone

3 arance "da tavola"
3 finocchi
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1-2 foglioline di menta tritate
pepe

PER PORZIONE:

CALORIE	88
PROTEINE	g 2
LIPIDI	g 5,2
GLUCIDI	g 8,8
COLESTEROLO	mg 0

Procedimento

Sbucciare le arance, privarle della pellicina bianca e tagliarle a fettine.

Tagliare i finocchi a fette sottili.

Disporre le fettine di finocchio in un piatto da portata alternandole alle fettine di arancia, condirle con l'olio, il pepe, cospargerle con le foglie di menta tritate e servire.

Hai imparato a...

- mescolare frutta e verdura nei contorni
- rendere originale un contorno semplice
- non aggiungere sale quando non serve

I miei appunti...

Questa ricetta di solito lascia chi non l'ha mai provata un po' perplesso o scettico. Ma una volta assaggiata, non la si abbandona più!

Arriva dalla tradizione culinaria siciliana e può prevedere anche l'aggiunta di cipollotto tagliato sottile e olive nere. Va bene come antipasto o come contorno: è l'ideale abbinamento per le carni.

Il suo sapore dolce-amaro è perfetto sia per i pasti quotidiani che come piatto per le feste, per alleggerire pranzi natalizi e cene di Capodanno.

UN'IDEA:

il suo sapore è così sfizioso e originale che del sale si può fare proprio a meno!