



INSALATA DI ARANCIA ROSSA DI SICILIA IGP CON FINOCCHI ARROSTO

Categoria: Contorni **Tempo di preparazione:** 10 minuti **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 2 porzioni

- 3 Arance Rosse “La Deliziosa”
- 1 o 2 finocchi
- cavolo cappuccio
- carote
- lattuga a piacere

PER IL CONDIMENTO:

- succo di 1 Arancia Rossa
- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale e pepe q.b.

Chef: Sarah Bua

Un'insalata fresca ed estiva per ogni occasione.

Difficoltà: **facile**

Costo: **basso**

Tempo di preparazione: **10 minuti**

Porzioni: **2 porzioni**

Preparazione

Cosa c'è di più semplice che preparare un'insalata?

Persino le dosi degli ingredienti non sono rigide, proprio perché potrete adattarla come meglio credete ai vostri gusti.

Per iniziare prepariamo l'unico elemento cotto della nostra ricetta, i finocchi arrostiti e leggermente caramellati al succo d'Arancia Rossa.

Pulite i finocchi lasciandoli interi, e su un tagliere tagliate delle belle fette di spessore regolare, circa 4 mm.

Se dovesse avanzare del finocchio potrete comunque aggiungerlo fresco alla vostra insalata.

Prendete una padella, aggiungete un filo d'olio e una volta calda disponete al suo interno le fette di finocchio.

Lasciate cuocere a fuoco medio alto per far creare una bella crosticina abbrustolita su entrambi i lati; aggiungete il sale, e quando la cottura vi soddisfa, aggiungete il succo di 1 Arancia Rossa e lasciatelo asciugare completamente: completerà la cottura e aromatizzerà ancora di più i finocchi.

Per preparare l'Arancia Rossa pelata da aggiungere all'insalata, rimuovete tutta la buccia esterna con un coltello, poi sempre aiutandovi con la lama del coltello, ricavate gli spicchi separandoli dalla pellicina interna.

Per il resto della preparazione, pulite e tagliate un po' di lattuga, cavolo cappuccio tritato finemente, carote a lamelle e disponete il tutto su 2 piatti se preferite porzioni singole, o in un'insalatiera.

Aggiungete gli spicchi d'Arancia Rossa e i finocchi arrosto.

Infine, per condire, emulsionate l'olio, l'aceto, il limone e il succo d'Arancia Rossa e versatelo sulla vostra insalata.

Enjoy da **Sarah Bua!**

