

## Insalatina di finocchi e arance (Contorni)



### Preparazione

Pulite il finocchio, eliminando le foglie più esterne. Tagliatelo in quattro spicchi e poi, ognuno di questi, in fettine sottili e verticali.

Sbucciate l'arancia e togliete tutto l'albedo (la parte bianca) e con il coltello fate dei piccoli spicchi senza schiacciare la polpa. Dagli avanzi dell'arancia spremetene il succo, servirà poi per condire.

Mettete ora il finocchio e l'arancia tagliati in una terrina e condite con olio d'oliva, pepe e sale (io, personalmente, preferisco quello integrale che è leggerente più grosso e sala in modo più equilibrato).

### Consigli

Quando pulite l'arancia, abbiate cura di privarla dell'albedo, ovvero la parte bianca della buccia. Se la lasciate attaccata alla polpa, la vostra insalatina risulterà meno bella e soprattutto piuttosto amara.

### Curiosità

I finocchi vengono distinti solitamente tra maschi e femmine: i maschi sono più tondeggianti e meno fibrosi, ideali pertanto per essere consumati da crudi; le femmine invece sono più allungate e fibrose, perfette per essere consumate invece da cotte. Si tratta di un distinguo su base comunemente popolare: la scienza non ne dà infatti alcun riscontro.

### Informazioni

**Preparazione** 10 minuti

**Dosi per** 1 persona

**Difficoltà** Facile

## la terra di Puglia



**ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP**

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**  
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Finocchi** 1 unità

**Arance** 1 unità

**Pepe**

**Sale integrale**