

Insalata di carciofi, finocchi, arance e noci

Contorno

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 carciofi
- 2 arance tarocco
- 1 finocchio
- 100 gr di songino
- Succo di 1 limone
- 4 noci
- Pepe nero q.b.
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Pulire i carciofi dalle foglie più esterne, tagliare le punte e ridurli a spicchi sottili.

Lasciare riposare gli spicchi di carciofo in una ciotola con acqua mescolata al succo di limone.

Lavare bene e pulire le altre verdure.

Lavare bene le arance e tagliarle a fette rotonde senza eliminare la buccia.

Tagliare il finocchio in 4 parti e ricavare delle sfoglie sottilissime tramite un tagliaverdure.

Disporre le fette di arancia in 4 ciotole, aggiungere il songino, le sfoglie di finocchio e gli spicchi di carciofi scolati.

Con una forchetta emulsionare l'olio, il succo di limone, il succo di arancia, un pizzico di pepe, fino a formare una salsina.

Prima di servire, ultimare con gherigli di noce e condire con la salsa preparata.

