

Insalata autunnale con finocchi e mele

In un unico piatto l'unione di sapori freschi e contrastanti, che creano un'alternativa leggera e salutare perfetta per qualsiasi pasto. Facile da arricchire come piatto unico o da presentare come contorno. Se invece vuoi un'idea sfiziosa prova la come antipasto inserita in barchette di insalata belga.

TEMPO DI PREPARAZIONE
15''

TEMPO DI RIPOSO
15'

INGREDIENTI

DOSI PER 4 PERSONE

20 g di noci
200 g di finocchio
200 g di mela rossa
150 g di carote
10 g di olio di oliva
20 g di succo di arancia, spremuto fresco
1/2 cucchiaino di sale

TRASFORMALA IN PIATTO UNICO

Divertiti a trasformare questa insalata fresca in un piatto unico completo aggiungendo una quota proteica a base di ceci bianchi in scatola, sgocciolati e sciacquati e/o 100 g di Feta, sbriciolata.

CURIOSITÀ E SALUTE

Le mele rosse sono ricche di antiossidanti, in particolare flavonoidi e polifenoli. Questi composti aiutano a neutralizzare i radicali liberi nel corpo, riducendo lo stress ossidativo e contribuendo alla salute generale.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Prepara la frutta e la verdura: sbuccia le mele, elimina il torsolo e taglia grossolanamente in pezzettoni, sbuccia e taglia anche le carote e i finocchi.

PASSO 2

Riunisci tutti i pezzi di frutta e verdura in un mixer e frulla a media velocità per pochi secondi fino a quando le verdure non saranno ridotte a pezzetti piccoli. In una terrina versa il contenuto del mixer e aggiungi noci (o semi a piacere), il succo dell'arancio spremuto, l'olio di oliva e il sale. Rimescola e lascia riposare 15' minuti prima di servire

Buon appetito!