

LA RICETTA

## Insalata di finocchi e arance

CULTURA

01\_11\_2021



Considerando le poche fonti su san Narciso, non possiamo sapere quali fossero i suoi piatti preferiti. Sappiamo però cosa si mangiava nella città di David nel II secolo d.C. Fra i vari piatti, questa insalata era uno dei preferiti da una larga fascia di popolazione.

**Ingredienti per 4 persone**

*840 g di finocchi*

*2 arance*

*50 g di pinoli*

*50 g di uvetta*

*Sale q.b.*

*50 g di olio extravergine di oliva*

*3 g di aceto di mele*

*8 g di semi di zucca*

*Qualche foglia verde di finocchio per la decorazione*

\*\*\*

Per preparare l'insalata di finocchi e arance iniziare spremendo il succo di un'arancia e, mettendo in ammollo con il succo ottenuto l'uvetta, lasciarla rinvenire così per almeno 10 minuti. Nel frattempo sbucciare l'altra arancia, privandola delle due estremità. Fate attenzione ad eliminare la parte bianca amarognola della buccia.

Tagliarla a fettine, da tenere a parte.

Procedere lavando e asciugando il finocchio; tenere qualche foglia verde per la decorazione del piatto. Tagliare il cuore in strisce sottili. Metterlo in una ciotola con acqua acidulata per preservarne il colore fino al momento dell'utilizzo. Ora versare i pinoli in una padella antiaderente e farli tostare alcuni minuti: tenerli da parte affinché si intiepidiscano.

Nel frattempo l'uvetta sarà rinvenuta: scolarla e tenerla da parte, e intanto versare il succo in un contenitore dai bordi alti, unendo l'aceto.

Aggiungere anche l'olio e aggiustare di sale: frullare tutti gli ingredienti con un mixer ad immersione.

Dovrete ottenere un'emulsione omogenea. A questo punto avrete pronti tutti gli ingredienti per comporre la vostra insalata: scolare i finocchi e versarli in una ciotola capiente a cui unire l'uvetta.

Aggiungere le arance, insaporendo con l'emulsione che avete ottenuto e i pinoli.

Dare una nota croccante versando i semi di zucca e mescolare bene tutti gli ingredienti.  
Decorare con qualche foglia verde di finocchio.

La vostra insalata di finocchi e arance è ora pronta per essere portata in tavola.

(Liana Marabini)