

Insalata di finocchi al pepe nero

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **65Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 finocchio di medie dimensioni
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il finocchio sotto acqua fresca corrente se molto sporco in superficie.
- Eliminare le parti troppo dure o ammaccate e tagliare il finocchio in 4 parti nel senso della lunghezza (tenendolo in piedi sul torsolo).
- In ogni pezzo eliminare la base con la parte dura del torsolo e affettare il resto nello spessore di 2-3 millimetri.
- Sciacquare le fettine così ottenute e asciugarle usando una centrifuga da insalata o tamponandole con uno strofinaccio pulito.
- Condire in una ciotola con l'olio, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe nero.
- Servire.



CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se preparate questo piatto con un po' di anticipo, per gustarlo ad esempio in ufficio o per un simpatico pic nic, avere l'accortezza di condirlo solo poco prima di mangiarlo.

La conservazione dovrebbe limitarsi a poche ore perchè la verdura tagliata perde rapidamente vitamine e sali minerali. Nel caso conservare in frigorifero e coprire bene con pellicola per alimenti o chiuderlo in un contenitore ben sigillato.

Meglio conservare il finocchio intero o a grandi pezzi, ben coperto, avendo l'accortezza di eliminare la parte tagliata esposta all'aria.