

Insalata di finocchi, mais e carciofini

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **175Kcal** 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
- 100 g di carciofini sott'olio
- 150 g di insalata riccia
- 140 g di mais dolce in scatola (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- Sale



PREPARAZIONE

- Affettare il finocchio a fette di un centimetro circa e ricavarne dei cubetti, scartando le parti esterne troppo dure o rovinate.
- Scolare i carciofini e tagliarli a spicchi sottili.
- Pulire l'insalata, spezzettarla e lavarla assieme ai cubetti di finocchio. Asciugare con uno strofinaccio pulito oppure con la centrifuga da insalata.
- Sgocciolare il mais dal proprio liquido di governo e sciacquarlo brevemente sotto acqua fresca corrente. Lasciarlo sgocciolare qualche minuto appoggiando il colino su una ciotola.
- Mettere in una ciotolina l'olio, l'aceto ed emulsionare con una piccola frusta.
- Mettere tutti gli ingredienti in una capace ciotola e mescolare. Unire il condimento, un pizzico di sale e mescolare ancora.
- Servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce o di carne

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa insalata si può conservare un giorno in frigorifero se non la si condisce. Farlo solo all'ultimo momento, dopo averla lasciata per almeno mezz'ora a temperatura ambiente.