

Insalatina di mais e finocchio

L'**insalatina di mais e finocchio** è una semplice insalata di finocchio cubettato e mais sgranato, tipica del periodo di fine estate, quando è possibile reperire le pannocchie fresche che possono essere sgranate e cotte a vapore, oppure lessate.

L'**insalatina di mais e finocchio** è ottima come accompagnamento a secondi piatti a base di carne o di pesce, in particolare carne bianca e pesce dal sapore delicato, come l'orata o il branzino.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 pannocchie
- 1 finocchio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Pulire le pannocchie levando le foglie ed i filamenti. Lavarle accuratamente sotto acqua corrente.
- Sgranare le pannocchie e cuocere i chicchi ottenuti a vapore, oppure lessandoli in acqua bollente salata. Il tempo di cottura varia dai 10 ai 30 minuti, a seconda del tipo di pannocchia utilizzato.
- Scolare il mais e farlo raffreddare.
- Nel frattempo lavare il finocchio, rimuovere lo strato esterno se troppo duro o rovinato e affettarlo nello spessore di un centimetro circa. Separare le varie fette e tagliarle per ricavare dei pezzettini regolari.
- Mettere le due verdure in una ciotola, condirle con olio e sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se non si trovano le pannocchie fresche, è possibile preparare questa insalata utilizzando mais già cotto. Preferirne un tipo di buona qualità cotto preferibilmente a vapore.

