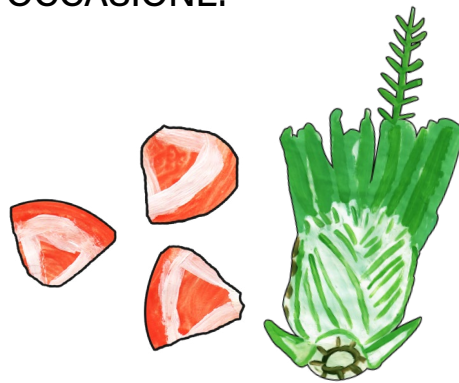




# INSALATA ARANCE E FINOCCHI



L'INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI  
È UN CONTORNO FRESCO E VIVACE,  
PERFETTO PER ALLEGGERIRE I PASTI  
INVERNALI O COME ANTIPASTO  
SFIZIOSO. È L'IDEALE PER CHI CERCA  
UN'OPZIONE VEGANA, SENZA  
GLUTINE E RICCA DI VITAMINE,  
ADATTA A OGNI OCCASIONE.



UN ESEMPIO DELLA CAPACITÀ  
ITALIANA DI CREARE ARMONIE  
DI SAPORI UNICHE CON POCHI  
INGREDIENTI STAGIONALI,  
CELEBRANDO LA FRESCHEZZA E LA  
SEMPLICITÀ.

PER UN'INSALATA PERFETTA  
AFFETTA I FINOCCHI SOTTILISSIMI  
E SBUCCIA LE ARANCE A VIVO  
PER ELIMINARE LA PARTE BIANCA  
AMAROGNOLA.



LA CROCCANTEZZA DEL  
FINOCCHIO E LA DOLCEZZA  
SUCCOSA DELL'ARANCIA CREANO  
UN CONTRASTO DELIZIOSO,  
REGALANDO UN SENSO DI  
LEGGEREZZA E BENESSERE.



## DIFFICOLTÀ



## QUANTITÀ

4 PERSONE



## TEMPO PREPARAZIONE

15 MINUTI

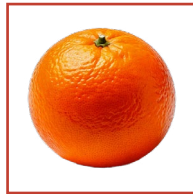


## INGREDIENTI E QUANTITÀ



**FINOCCHI**

**4**



**ARANCE**

**2**



**OLIVE NERE**

**1 BARATTOLO**



**OLIO, SALE, PEPE**

**QUANTO BASTA**



## **PRIMA DI COMINCIARE CONTROLLA DI AVERE**



**CIOTOLE**



**COLTELLO**



**CUCCHIAIO**



**TAGLIERE**



## **PENSATO PER TE DA**



**SERGIO**

## PROCEDIMENTO

1



TAGLIA I FINOCCHI E LE OLIVE NERE E METTILE IN UNA CIOTOLA.

2



SBUCCIA LE ARANCE E TAGLIALE A PEZZETTI. AGGIUNGI L'ARANCIA ALLA CIOTOLA CON I FINOCCHI E LE OLIVE NERE.

3



CONDISCI CON OLIO, SALE E PEPE. CON DUE CUCCHIAI MESCOLA BENE TUTTO.



Il ***"Calendario dei sapori"***, sostiene le attività sociali dell'associazione Trisomia 21 aps, volte a supportare il percorso di crescita e autonomia delle persone con sindrome di Down e disabilità intellettive affini.



**at21@at21.it - 055 5000 458 - Viale Volta n 18, FI - at21.it**