Insalata di asparagi, burrata, finocchi e arance

Ingredienti per 4 persone:

400g asparagi

300g burrata

40g pinoli

2 finocchi

2 arance tarocco

limone

olio extravergine di oliva

sale

Procedimento:

Per preparare l’insalata di asparagi, burrata, finocchi e arance inizia pulendo i finocchi e tenendo da parte un po’ di “barba”. Taglia i finocchi a fettine molto sottili, se disponi di una mandolina sarà più semplice e mettili in acqua, ghiaccio e limone.

Spremi le arance filtrando il succo ottenuto con un colino e mescolate con forza a mano (oppure più semplicemente in un mixer) il succo di arance con 50 g di olio e sale per ottenere un’emulsione.

Tosta in padella i pinoli per 3-4 minuti.

Pulisci gli asparagi e tagliali a nastri con un pelapatate.

Componi l’insalata con i finocchi, gli asparagi, i pezzetti di burrata, i pinoli e gli spicchi di arancia. Servi con l’emulsione e guarnisci il piatto con le barbe dei finocchi.

PRANZO, CENA

ANTIPASTI, INSALATE, PRIMI PIATTI, SECONDI PIATTI, CONTORNO

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano gluten free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MIN

TEMPO DI COTTURA

COSTO: MEDIO