

Insalata di finocchi e carote con erba cipollina

Ingredienti (1 porzione)

- **150 g di finocchio fresco**
- **40 g di carota** (*opzionale: chi non la mangia, non la desidera o non la prevede nel proprio piano alimentare può eliminarla tranquillamente*)
- **5 g di erba cipollina fresca**
- **10 g di olio extravergine di oliva delicato**
- **1 cucchiaio di succo di limone fresco**
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- **10 g di scaglie di grana** (*opzionale*)

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** nessuno
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 210-230 g

Procedimento

1. Lava bene il finocchio, elimina la base più dura e taglialo a fettine sottili.
2. Pela la carota e grattugiala.
3. Taglia l'erba cipollina a piccoli fili.
4. Metti finocchio, carota ed erba cipollina in una ciotola.
5. In un piccolo barattolo versa l'olio, il succo di limone, un pizzico di sale e, se vuoi, una macinata di pepe.
6. Chiudi il barattolo e scuotilo bene per qualche secondo, finché il condimento diventa più unito e leggermente emulsionato.
7. Versa il condimento sull'insalata e mescola bene.
8. Aggiungi le scaglie di grana solo alla fine (se le usi).
9. Lascia riposare 5 minuti prima di servire.

Consistenza

Questa insalata deve restare **croccante, fresca e leggera**.

Il finocchio deve essere sottile e piacevole da masticare.

Il condimento deve avvolgere bene le verdure senza appesantirle.

Metodo tecnico

Il condimento nel barattolo crea una **piccola emulsione** che si distribuisce meglio rispetto agli ingredienti versati separatamente.

La presenza dell'olio aiuta anche l'assorbimento dei nutrienti della carota (come il beta-carotene), rendendo l'insalata non solo più buona, ma anche più equilibrata.

Conservazione

- **In frigorifero:** fino a 24 ore
- Meglio consumarla fresca
- Non adatta al congelamento

Se preparata in anticipo, conserva il condimento a parte e uniscilo all'ultimo momento.

Segreti e trucchi

- **Finocchio giovane e sodo:** è molto più dolce e croccante
- **Taglio sottile = risultato migliore**
- **Condimento nel barattolo:** piccolo trucco, grande differenza
- **Olio delicato:** non coprire il finocchio
- **Carota opzionale:** adattala al tuo piano keto
- **Grana:** aggiunge sapore e rende l'insalata più appagante

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta (con grana)

- **Calorie:** ~180 kcal
- **Carboidrati:** ~6 g
- **Proteine:** ~4 g
- **Grassi:** ~14 g

Per 1 porzione (senza grana)

- **Calorie:** ~140 kcal
- **Carboidrati:** ~6 g
- **Proteine:** ~2 g
- **Grassi:** ~10 g

Per 1 porzione (con grana)

- **Calorie:** ~180 kcal
- **Carboidrati:** ~6 g
- **Proteine:** ~4 g
- **Grassi:** ~14 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 210-230 g