

# Insalata di finocchi, noci e pinoli (croccante, fresca e chetogenica)

## Ingredienti (1 porzione)

- 150 g di finocchio fresco
- 15 g di noci
- 10 g di olio extravergine di oliva delicato
- 1 cucchiaio di succo di limone fresco
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

## Opzionali

- 5 g di pinoli tostati
- 10 g di scaglie di grana

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 2-3 minuti per tostare noci e pinoli
- **Tempo totale:** 12 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 185-200 g

## Procedimento

1. Lava bene il finocchio, elimina la base più dura e taglialo a fettine sottili.
2. Spezzetta grossolanamente le noci con le mani o con un coltello.
3. Se vuoi un sapore più intenso, fai tostare le noci per 2-3 minuti in un padellino asciutto a fiamma molto bassa, mescolando spesso. Devono solo profumarsi leggermente, non scurirsi.
4. Se usi anche i pinoli, tostali a parte o insieme alle noci solo per pochissimo tempo, sempre con attenzione perché si colorano in fretta.
5. Metti il finocchio in una ciotola.
6. In un piccolo barattolo versa l'olio, il succo di limone, un pizzico di sale e, se vuoi, una macinata di pepe.
7. Chiudi il barattolo e scuotilo bene per qualche secondo, finché il condimento diventa più unito e leggermente emulsionato.
8. Versa il condimento sul finocchio e mescola bene.
9. Aggiungi le noci tostate.
10. Se li usi, completa con i pinoli tostati e con le scaglie di grana.

## Consistenza

Questa insalata deve restare **croccante, fresca e asciutta al punto giusto**. Il finocchio deve essere sottile e piacevole da masticare, non duro né grossolano.

Le noci devono dare una croccantezza più piena e un sapore più rotondo.  
Il condimento deve rivestire il tutto senza affogare il finocchio.

## Metodo tecnico

In una ricetta così semplice contano soprattutto tre cose:

### 1. Il taglio del finocchio

Più è sottile, più l'insalata riesce bene. Il risultato cambia davvero.

### 2. La tostatura leggera della frutta secca

Scaldare appena le noci aiuta a sviluppare profumo e sapore. Lo stesso vale per i pinoli, se li usi. Basta pochissimo: se tostati troppo, diventano amari e rovinano l'equilibrio del piatto.

### 3. Il condimento nel barattolo

È un trucco semplice ma molto utile: crea una piccola emulsione che si distribuisce meglio e forma un leggero sughetto che avvolge il finocchio in modo più uniforme.

## Conservazione

Questa insalata è migliore appena fatta o dopo un riposo molto breve.

- **In frigorifero:** fino a 24 ore
- **Contenitore consigliato:** ben chiuso
- **Congelatore:** non adatta al congelamento

Se vuoi prepararla in anticipo, tieni il finocchio già affettato da una parte e il condimento nel barattolino a parte. Aggiungi noci, eventuali pinoli e grana solo poco prima di servire, così restano più piacevoli.

## Segreti e trucchi

- **Scegli un finocchio giovane, sodo e chiaro:** è più dolce e croccante.
- **Taglialo sottile:** è il primo vero segreto della ricetta.
- **Non esagerare con il limone:** deve dare freschezza, non coprire tutto.
- **Usa un olio delicato:** il finocchio ha un sapore fine, non va soffocato.
- **Tosta le noci con dolcezza:** devono profumare, non cuocere troppo.
- **Pinoli e grana vanno bene solo come aggiunta facoltativa:** la ricetta base deve restare finocchi e noci.
- **Se vuoi una versione ancora più elegante:** puoi aggiungere una piccolissima grattugiata di scorza di limone, ma davvero poca.
- **Se ti piacciono le note aromatiche fresche, puoi aggiungere anche pochissimo prezzemolo tritato oppure poco aneto, senza esagerare per non coprire il sapore delicato del finocchio.**

## Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta base

- **Calorie:** circa 210 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 3,5 g
- **Grassi:** circa 18 g

#### **Per 1 porzione base**

- **Calorie:** circa 210 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 3,5 g
- **Grassi:** circa 18 g

#### **Per 1 porzione con aggiunta di pinoli**

- **Calorie:** circa 243 kcal
- **Carboidrati:** circa 6,1 g
- **Proteine:** circa 4,1 g
- **Grassi:** circa 20,8 g

#### **Per 1 porzione con aggiunta di grana**

- **Calorie:** circa 251 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,8 g
- **Proteine:** circa 6,8 g
- **Grassi:** circa 20,9 g

#### **Per 1 porzione con pinoli e grana**

- **Calorie:** circa 284 kcal
- **Carboidrati:** circa 6,4 g
- **Proteine:** circa 7,4 g
- **Grassi:** circa 23,7 g

**Peso stimato di 1 porzione:** circa 185-200 g

**Con aggiunte opzionali:** circa 195-215 g

Vieni a trovarmi su [ketosenzarinunce.com](https://www.ketosenzarinunce.com): troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

**Keto Amica**