

Insalata di finocchi con noci

Un'insalata fresca, croccante e semplice da preparare, perfetta come contorno leggero. Il finocchio resta protagonista, le noci aggiungono una nota più ricca e la salsa al limone lega tutto in modo più delicato e uniforme.

Per 2 porzioni:

- 2 finocchi medi
- 20 g di noci
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale q.b.
- pepe q.b.
- prezzemolo fresco tritato facoltativo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** nessuno
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** 2
- **Formato consigliato:** ciotola media

Procedimento

1. Lava i finocchi, elimina le estremità e le parti esterne più dure.
2. Affettali molto sottilmente.
3. Spezza grossolanamente le noci.
4. Metti i finocchi in una ciotola capiente e aggiungi le noci.
5. In un piccolo barattolo versa olio, succo di limone, sale e pepe.
6. Chiudi il barattolo e agita bene fino a ottenere una salsa semplice e ben emulsionata.
7. Versa il condimento sull'insalata e mescola con cura.
8. Completa, se vuoi, con un po' di prezzemolo fresco tritato.
9. Lascia riposare 5 minuti prima di servire.

Consistenza

L'insalata deve restare fresca, sottile e croccante.

Il finocchio deve mantenere la sua fragranza, mentre le noci devono dare una croccantezza più piena. La salsa deve solo avvolgere bene, senza appesantire.

Metodo tecnico

Il punto importante è affettare il finocchio molto sottile e preparare un condimento ben emulsionato. Se l'olio e il limone non vengono agitati bene insieme, il condimento resta separato e si distribuisce peggio. Le noci invece vanno lasciate a pezzetti irregolari, così si sentono meglio nel piatto.

Conservazione

Questa insalata è migliore appena fatta.

Puoi conservarla in frigorifero, in un contenitore chiuso, per alcune ore o fino a 1 giorno.

Meglio aggiungere le noci all'ultimo se vuoi mantenerle più croccanti.

Non è adatta al congelamento.

Segreti e trucchi

- Il condimento nel barattolino si distribuisce meglio e condisce in modo più uniforme.
- Non esagerare con il limone: deve dare freschezza, non coprire il sapore del finocchio.
- Se vuoi una versione appena più cremosa, puoi aggiungere alla salsa 1 cucchiaino di senape delicata.

Valori nutrizionali (stimati)

Peso totale stimato dell'insalata: circa 320 g

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa **336 kcal**
- **Carboidrati:** circa **14 g**
- **Proteine:** circa **6 g**
- **Grassi:** circa **30 g**

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa **160 g**
- **Calorie:** circa **168 kcal**
- **Carboidrati:** circa **7 g**
- **Proteine:** circa **3 g**
- **Grassi:** circa **15 g**

Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica