



INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE CON SARDINE COTTE AL FORNO



Ingredienti per 2 persone:

- 2 Finocchi
- 2 Arance
- Filetti di sardine 200 g
- Pinoli 20 g
- Uno spicchio d'aglio
- Timo
- Olio EVO
- Pepe

Preparazione:

Disporre i filetti di sardine in una terrina cosparsa sul fondo con un filo d'olio per evitare che si attacchino. Aggiungere qualche fetta sottile di arancia, uno spicchio d'aglio tagliato a pezzetti, due rametti di timo e condire con un filo d'olio EVO e del pepe a piacere.

Coprire con un foglio di alluminio e cuocere per 15 minuti a 180 gradi in forno preriscaldato. Ultimata la cottura rimuovere l'arancia, l'aglio e i rametti di timo.

Nel frattempo, pulire il finocchio e pelare le arance con un coltello rimuovendo anche la parte bianca. Tagliare a strisce di circa mezzo centimetro il finocchio e l'arancia a fette. Creare un'emulsione mescolando l'olio EVO con il succo di uno spicchio d'arancia. Infine, tostare leggermente i pinoli in una padella.

Unire tutti gli ingredienti nella ciotola e mescolarli con l'emulsione, aggiungendo pepe a piacere e qualche foglia di timo. Impiattare e consumare accompagnando il piatto con del pane, meglio se integrale.

AIRC PER