Insalata spinacini e arance - Categoria Contorno - Tempo 15 min - Difficoltà Facilissima

Categoria : Contorno

Pubblicato da G.P. in 11/11/2010

Categoria Contorno - Tempo 15 min - Difficoltà Facilissima - Calorie 160 - Cottura A freddo

Insalata spinacini e arance

CategoriaContorno
Difficoltà Facilissima
Cottura A freddo
FonteCucina moderna del 2006

Ingredienti

->Pepe
->Cipollotti 1 numero
->Arance 1 numero
->Avocado 1 numero
->Limoni 1/2 numero
->Olio di oliva extravergine 4 cucchiaio
->Sale
->Spinaci novelli 150 gr

Preparazione

un avocado

150 g di spinacini

un'arancia non trattata

un cipollotto

mezzo limone

4 cucchiai di olio extravergine d'oliva

sale, pepe

1) Private un cipollotto della parte verde, eliminate le foglie più dure e le radichette e tritatelo fine. Spremete il limone e versate il succo ottenuto in un vasetto munito di tappo. Unite il cipollotto, l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lavate bene l'arancia, asciugatela con carta da cucina e con un coltellino affilato prelevate la parte arancione della scorza. Tagliatela a pezzetti minuti e e tenete da parte il frutto sbucciato.

2) Unite la scorza agli altri ingredienti nel vasetto, chiudetelo con il tappo e acuotetelo bene per emulsionare il tutto.

3) Pelate al vivo l'arancia e disponete gli spicchi in un largo piatto con gli spinacini lavati e asciugati. Tagliate a metà un avocado nel senso della lunghezza. Eliminate il nocciolo, sbucciate le 2 metà, tagliatele a spicchietti sottili e uniteli agli spinacini. Agitate di nuovo il vasetto, versate il condimento sull'insalata, mescolate e servite subito.