

ELLE

Novembre 2013



Insalata di finocchio e cavolo rosso

Per 4 persone

150 g di noci
4 arance rosse
1 finocchio grande
1/4 di cavolo rosso
privato della parte
centrale e tagliato
sottile
300 g di formaggio
di capra morbido
sale, pepe nero fresco
Per il condimento:
50 g di yogurt greco
sale, pepe nero fresco
1 pugno di foglie
di dragoncello tritate
il succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva
1 pugno di foglie
di menta tritate

Preparazione: 15
minuti
Cottura: 10 minuti

Scaldare il forno a 180°C. Databire le noci in uno tegame e tostarle per 7-10 minuti quando inizieranno a bruciare da sopra. Per il condimento, allo yogurt mescolare tutti gli ingredienti in uno ciotolo piccolo e tenerlo nel frigorifero fino al momento di usarlo. Tagliare le carote dalle arance. Mettere i frutti rossi, tagliare e, dall'alto verso il basso, gettarle al vino, mettere il sale, e gli spechi privi di semi e membrana in uno ciotolo. Aggiungere il finocchio.

Il cavolo, le noci e mescolare bene. Sbriciolare il formaggio a cubi, quindi versare il condimento allo yogurt, sale, pepe e la vite.

IL CONSIGLIO IN PIÙ: Si abbinano molto bene con il dentice aragosta o con le tartine, oppure con le doppiate scottate per una entrée o un secondo piatto leggero.

IL VINO PIÙ ADATTO: Bianco come Franciacorta, Vinlage Brut, Az. Ca. del Pavesi (Lombardia), da servire a 10 gradi di temperatura.

000 111 NOVEMBRE 2013