

La nostra insalata è l'antipasto ideale per gennaio: si prepara in un attimo, costa poco, gli ingredienti li avete sempre a portata di mano e aiuta pure a tenere lontani i malanni di stagione!

Insalatina di cipolle e agrumi

Ingredienti per 4 persone

2 arance pelare al vivo con il coltello (anche la pellicina bianca), tagliare in quarti e affettare.

Ca. 1 cipolla dolce tagliare a striscioline sottili.

Preparare una marinata con

1 punta di senape

1 cucchiaino di aceto di vino bianco

succo di mezza arancia

ca. 4 cucchiaini d'olio d'oliva

sale, pepe. Farvi marinare arance e cipolle per circa un'ora.

Per servire:

insalata verde disporre come «letto» sui piatti e irrorare con la marinata, adagiarvi sopra arance e cipolle e mettere al centro di ogni piatto

1 oliva nera come guarnizione.

Se volete una decorazione in più sul bordo del piatto (in questo caso usate pochissima insalata verde):

succo di mezza arancia con

1 cucchiaino di aceto di vino bianco e

1 cucchiaino di zucchero portare a bollore, ridurre a mezzo cucchiaino e decorare il bordo con qualche goccia di questo sciroppo molto denso!

