

INSALATA DI MELE E FINOCCHI CON NOCI

Ricetta per 4 porzioni

- 2 finocchi biologici
- 2 mele Gala biologiche
- 2 cipolle piccole biologiche
- 200 g di rucola
- 70 g di noci, tritate grossolanamente
- succo di mezzo limone biologico
- 2 cucchiaini di senape al miele
- sale
- pepe
- 4 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva Biologico DOP Terra di Bari Castel del Monte
- 4 cucchiaini di olio di noci

Tostare leggermente le noci in una padella senza grasso. Tritare finemente i ciuffi verdi dei finocchi e la rucola. Tagliare finocchi, mele e cipolle a fette sottili. Mescolare insieme succo di limone, senape e le due varietà di olio. Aggiustare di sale e pepe. Aggiungere il condimento all'insalata, mescolarla, disporla nelle ciotole e, infine, cospargere con le noci.