

INSALATA DI ARANCE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 4/5 grosse arance,
- un cespo di lattuga,
- olio,
- sale,
- pepe.

Con un coltellino molto affilato pelate al vivo le arance, eliminando cioè, oltre alla buccia, la pellicina bianca interna che ricopre il frutto.

Dopodiché, infilate un'arancia sui rebbi di una forchetta e, con il coltellino penetrate tra la polpa di uno spicchio e la pellicina che lo avvolge, da entrambe le parti.

In tal modo lo spicchio uscirà dal suo involucro pelato al vivo.

Procedete allo stesso modo fino ad aver pelato gli spicchi di tutte le arance.

Sfogliate la lattuga, eliminando le prime foglie esterne un po' sciupate e lavando le altre; sgrondatela bene, poi disponete le foglie su un piatto, mettendo prima quelle verdi più larghe e poi quelle del centro

.ovrete formare una specie di fiore, nel mezzo del quale poserete gli spicchi di arancia.

Condite con sale, pepe, un filo di olio e servite l'insalata se volete accompagnando delle carni rosse.