



reteta-video.ro

Salata de Fenicul si Portocale

Dupa ce saptamana trecuta m-am super rasfatat cu o [crema de zahar ars](#), m-am gandit ca e cazul sa compensez dezmatul cu o **salata de fenicul si portocale** colorata si plina de vitamine. Nu pot sa spun ca mancăm prea des fenicul, in general folosesc semintele la cartofi copti, peste sau sa condimentez o friptura delicioasa. Este insa o leguma foarte sanatoasa, pentru ca este bogata in potasiu, calciu si fosfor, vitaminele A, B si C. Pe langa acestea are un continut caloric foarte redus, este sarac in grasimi dar bogat in fibre, fiind recomandat in diete. **Feniculul** este des folosit in bucataria mediteraneeana, iar gustul sau special in recomanda in diverse combinatii, de la portocale pana la masline, de la ceapa rosie pana la oua fierte. Noi am servit **salata de fenicul si portocale** ca si garnitura langa un peste la tigaie, dar este potrivita oricand ca si gustare. Daca vreti puteti adauga si cateva nuci si o sa aveti o delicioasa salata de post, numai buna pentru o cina sanatoasa, sau putina branza si o sa aveti asigurat un pranz satios. Mai ales ca este atat de usor de preparat! Iar pe langa prospetime si gust o **salata de cruditati** ne mentine in forma si ne aduce un plus de vitalitate. Si pentru ca noua ne-a placut tare mult va propun si voua sa incercati aceasta **reteta de salata**, mai ales daca nu ati pregatit pana acum retete cu fenicul. Daca nu o savurati imediat ce o pregatiti, va recomand sa puneti dressingul peste legume chiar inainte de servire. Sunt sigura ca o sa va placa, mai ales ca puteti sa va "jucati" cu ingredientele exact dupa gustul vostru!

INGREDIENTE SALATA DE FENICUL SI PORTOCALE

o portocala medie
un bulb de fenicul
o mana cu merisoare
2 linguri cu zeama de lamaie
2 linguri cu ulei de masline
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SALATA DE FENICUL SI PORTOCALE

PASUL 1

Pregatim dressingul pentru salata – punem zeama de lamaie intr-un bol. Adaugam uleiul de masline, condimentam cu sare si piper macinat si amestecam pana cand obtinem un sos cremos.

PASUL 2

Taiem capatul dinspre tulpina feniculului, curatam straturile exterioare ale bulbului daca sunt oflitate, il taiem in jumatate iar apoi in fasii cat mai fine.

PASUL 3

Taiem capetele portocalei si o curatam cu un cutit mic dar bine ascutit, astfel incat sa indepartam impreuna cu coaja si pielita alba.

PASUL 4

Deasupra unui castron decupam segmentele de portocala, taind printre pielitele care separa feliile.

PASUL 5

Punem feniculul taiat peste dressing, adaugam feliile de portocala si amestecam.

PASUL 6

Condimentam cu sare, piper macinat, zeama de lamaie sau chiar zeama scursa din portocala atunci cand am taiat-o, daca mai este nevoie, si omogenizam.

PASUL 7

Presaram deasupra merisoarele.

PASUL 8

Servim imediat, simpla sau ca si garnitura.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata de Fenicul si Portocale.

POFTA BUNA!