

Insalatina di finocchi, melograno e speck

Conclusa la raccolta dell'uva, ora è il momento del melograno, poi toccherà ai cachi e mio papà è diventato il mio fornitore ufficiale. Controlla le piante ogni settimana poi quando i frutti sono pronti e maturi al punto giusto, mi porta questi cesti di straordinaria bontà, 100% bio, altrimenti che gusto ci sarebbe a coltivare i propri frutti e ortaggi. Ho cominciato a consultare un po' i miei libri di ricette, i vecchi appunti e le novità on line, per preparare qualche piatto sfizioso in grado di esaltare il sapore fresco e leggermente aspro del melograno, poi dopo tante consultazioni, con l'acquolina e lo stomaco borbottante per la fame, ho avuto l'illuminazione. È una giornata di sole, accarezzata da un venticello frizzante, che mi fa venire voglia di una buona insalata, fresca e croccante per riunire in un unico piatto i prodotti di questa stagione.

INGREDIENTI per 4 PERSONE:

- 2 finocchi
- 1 melograno grande
- 200 g di speck a fiammiferi
- olio extra vergine di oliva, di buona qualità
- un pizzico di sale
- pepe macinato fresco



PROCEDIMENTO:

Per prima cosa l'operazione che richiede maggior pazienza e precauzioni per evitare di tingere di rosso la cucina, sgranare il melograno! Raccogliere tutti i grani in una terrina e metterli da parte. Lavare i finocchi tagliarli a pezzetti non troppo grandi o fettine sottili. Unire questi e lo speck tagliato a listarelle, ai grani di melograno. Condire con un pizzico di sale, una macinata di pepe e olio extra vergine di oliva quanto basta. Amalgamare bene e servire.

CONSIGLIO: Se non gradite ritrovarvi i semi di melograno durante la degustazione, potete sostituire i semi con il solo succo di metà frutto. Basterà amalgamarlo con l'olio, il sale e il pepe per creare un'emulsione e condire l'insalata di finocchi e speck. Se adottate questa soluzione, conviene spremere il melograno appena prima di servire, poiché disperde facilmente le proprietà benefiche del frutto.

Personalmente l'ho gustata, accompagnata dai piccoli panini che vedete nella foto. Si tratta di pane di segale ai semi di finocchio fatto in casa (naturalmente è la prossima ricetta che posterò) dove il richiamo dell'aroma di finocchio è davvero piacevole.