



INSALATA DI ARANCIA

Ingredienti:

- 2 grosse arance, sale, pepe, olio d'oliva, cipolla.

Preparazione:

- Per questa insalata si possono usare due qualità di arance: la sanguinella, con polpa rossa, o i portogalli, con polpa gialla, il risultato sarà comunque gustoso.
- Togliete alle arance la buccia e tagliatele a tocchetti; condite con olio sale e pepe. Si possono anche aggiungere dei pezzetti di acciughe o aringhe, olive o cipolle.
- Questa insalata è considerata un ottimo antipasto perché stimola la secrezione dei succhi gastrici e prepara lo stomaco a digerire il pasto successivo.