



## Preparazione

un avocado

150 g di spinacini

un'arancia non trattata

un cipollotto

mezzo limone

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

sale, pepe

1) Private un cipollotto della parte verde, eliminate le foglie più dure e le radichette e tritatelo fine. Spremete il limone e versate il succo ottenuto in un vasetto munito di tappo. Unite il cipollotto, l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lavate bene l'arancia, asciugatela con carta da cucina e con un coltellino affilato prelevate la parte arancione della scorza. Tagliatela a pezzetti minuti e tenete da parte il frutto sbucciato.

2) Unite la scorza agli altri ingredienti nel vasetto, chiudetelo con il tappo e scuotetelo bene per emulsionare il tutto.

3) Pelate al vivo l'arancia e disponete gli spicchi in un largo piatto con gli spinacini lavati e asciugati. Tagliate a metà un avocado nel senso della lunghezza. Eliminate il nocciolo, sbucciate le 2 metà, tagliatele a spicchietti sottili e uniteli agli spinacini. Agitate di nuovo il vasetto, versate il condimento sull'insalata, mescolate e servite subito.