

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolo rosso marinato al limone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO



Sei alla ricerca di un contorno fresco, leggero ma ricco di sapore, che possa accompagnare i tuoi secondi piatti senza appesantire? Molto spesso i contorni crudi risultano difficili da masticare e un po' noiosi, ma la soluzione per un pasto sfizioso è più semplice di quanto pensi: il **cavolo rosso marinato al limone**. Grazie a questa tecnica infallibile, le foglie che normalmente sarebbero coriacee diventano morbide e incredibilmente digeribili, mantenendo una croccantezza deliziosa. La marinatura a base di succo di agrumi e una punta dolce crea un contrasto irresistibile.

Se ami questo genere di preparazioni fresche, devi

assolutamente provare anche una grande classica [insalata di cavolo cappuccio](#) o, per chi preferisce i sapori leggermente scottati in padella, un buon [cavolo cappuccio saltato](#). L'idea della marinatura a crudo, poi, non si limita certo ai cavoli: hai mai preparato i [funghi crudi marinati](#)? Un vero e proprio trionfo di gusto! Ma non dimentichiamo le altre fantastiche varietà a foglia scura: per sfruttarle al meglio puoi esplorare il mondo del [cavolo nero: 10 ricette facili e veloci per cucinarlo senza stress](#). Tra queste eccellenze spiccano senza dubbio la golosissima [frittata di cavolo nero](#) e i saporitissimi [spaghetti con pesto di cavolo nero](#). Preparati a stupire tutti portando in tavola colore, salute e tanta bontà!

INGREDIENTI PER IL CAVOLO ROSSO

MARINATO AL LIMONE

CAVOLO ROSSO 500 gr

LIMONI BIOLOGICI 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

MIELE o zucchero di canna - 1 cucchiaino da
tavola

SALE FINO

PEPE NERO MACINATO

NOCI SGUSCIATE opzionali -

PREPARA IL CAVOLO ROSSO MARINATO AL LIMONE

1 Lava bene il cavolo rosso sotto l'acqua corrente e rimuovi le foglie esterne più dure o rovinate.

Taglia il cavolo a metà, elimina il torsolo centrale bianco e coriaceo, quindi affettalo a listarelle sottilissime utilizzando un coltello ben affilato o, ancora meglio, una mandolina. Trasferisci tutto in una ciotola capiente.

Spremi i due limoni e filtrane il succo per eliminare eventuali semi.

2 **Prepara** la marinatura: in una ciotolina versa il succo di limone, l'olio extravergine d'oliva,

il miele (o lo zucchero), una generosa presa di sale e il pepe. Mescola energicamente con una forchetta (oppure shakera il tutto in un vasetto di vetro chiuso) fino a ottenere un'emulsione omogenea.

Versa l'emulsione direttamente sul cavolo rosso affettato.

Massaggia delicatamente il cavolo con le mani ben pulite (o mescola vigorosamente con due cucchiari) per un paio di minuti. Questo passaggio è fondamentale: aiuterà a far penetrare il condimento e a rendere il cavolo più morbido.

3 **Copri** la ciotola con della pellicola trasparente e lascia riposare in frigorifero per almeno 2 ore (più riposa, più diventerà morbido e saporito).

Sguscia i gherigli di noci e riducili in granella (se non l'hai già).

Poco prima di servire, **estrai** l'insalata dal frigorifero, dagli una mescolata e guarnisci la superficie con la granella di noci e qualche gheriglio intero.

IDEE ALTERNATIVE

Versione WOW: Aggiungi dei cubetti di mela verde o dei chicchi di melagrana sgranati per un contrasto di colore e sapore pazzesco. È un'idea perfetta da portare in tavola durante i menu delle feste.

Idea Light: Riduci la dose di olio extravergine d'oliva e sostituisci la parte zuccherina con una punta di dolcificante a zero calorie o stevia liquida, mantenendo intatto il bilanciamento agrodolce.

Variante Vegana al 100%: La ricetta è già perfetta per chi segue un'alimentazione a base vegetale; l'unico accorgimento è quello di utilizzare lo zucchero di canna o uno sciroppo (come quello d'agave o d'acero) al posto del miele.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto assoluto è massaggiare delicatamente il cavolo con le mani

ben pulite, oppure mescolarlo vigorosamente, per un paio di minuti. Questo gesto apparentemente banale è fondamentale per far penetrare il condimento e ammorbidire le fibre coriacee della verdura.

Lo sfizio in più: Poco prima di servire, per arricchire il piatto con consistenze diverse, guarnisci la superficie con granella di noci e qualche gheriglio intero, oppure opta per una manciata di semi di girasole tostati.

L'idea per i bambini: Per mitigare il sentore deciso della verdura a crudo e ingolosire i più piccoli, aggiungi un paio di cucchiai di uvetta sultanina precedentemente ammollata. La sua naturale dolcezza farà la differenza.

Idea antispreco: Durante la preparazione devi rimuovere le foglie esterne più dure e rovinare, e il torsolo centrale bianco. Non gettarli via! Lavalì accuratamente, tagliali a cubetti piccolissimi e usali come preziosa base per un minestrone rustico o un saporito brodo vegetale di recupero.

CONSERVAZIONE

Il cavolo rosso marinato al limone si conserva meravigliosamente in frigorifero per 2-3 giorni, riposto all'interno di un contenitore di vetro a chiusura ermetica. Anzi, il riposo prolungato (di almeno 2 ore prima di essere servito) gioca a suo favore: il giorno successivo alla preparazione sarà ancora più tenero, profumato e deliziosamente saporito.