

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di cavolo rosso e arance

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'**insalata di cavolo rosso e arance** è il contorno invernale perfetto per portare colore, leggerezza e una ventata di freschezza sulla tua tavola.

Questa ricetta unisce la **croccantezza irresistibile** del cavolo viola alle note agrumate e dolci, rivelandosi l'abbinamento ideale per alleggerire i tuoi [secondi piatti di pollo e tacchino](#).

Il vero segreto per un risultato perfetto è il taglio: usa una **mandolina ben affilata** per ottenere striscioline quasi impalpabili, piacevoli da masticare ma super croccanti.

Inoltre, c'è un piccolo trucco di chimica in cucina che

devi assolutamente sfruttare: l'acidità della **vinaigrette all'arancia** e dell'aceto di mele fisserà il colore del cavolo, mantenendolo brillante e vivido nel piatto!

Se sei alla ricerca di nuovi [contorni autunnali facili e veloci](#) o vuoi proporre una golosa alternativa alla tradizionale [insalata di finocchi](#) durante i pranzi delle feste, l'hai appena trovata.

E non buttare via l'ortaggio in eccesso: potrai usarlo per preparare una calda e confortante [minestra di cavolo rosso e patate](#) per il giorno dopo, zero sprechi in cucina.

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

CAVOLO ROSSO 400 gr

ARANCE grandi - 2

GHERIGLI DI NOCI 60 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

ACETO DI MELE 1 cucchiaino da tavola

MIELE MILLEFIORI Opzionale - 1 cucchiaino
da tè

SALE FINO

PEPE NERO macinato al momento -

COME SI FA L'INSALATA DI CAVOLO ROSSO E ARANCE PER 4 PERSONE

1 Inizia rimuovendo le **foglie esterne più dure** e rovinate del cavolo rosso.

Taglialo a metà ed elimina la **parte centrale del torsolo**, che risulta troppo coriacea per essere consumata a crudo.

A questo punto, affettalo finemente con un coltello ben affilato o, ancora meglio, aiutati con una **mandolina** per ottenere un taglio sottilissimo e uniforme.

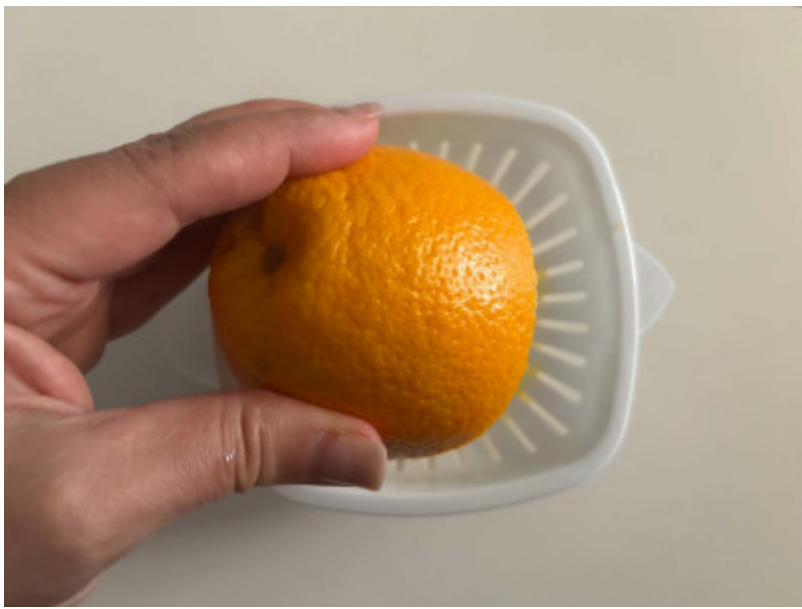


2 Ora occupati delle arance: **pela a vivo** la prima, assicurandoti di rimuovere con cura tutta la buccia e la parte bianca e amara.

Tagliala poi a **fettine sottili**, oppure ricava degli spicchietti ben puliti, a seconda delle tue preferenze.

Infine, prendi la seconda arancia e ricavane il succo con uno spremiagrumi, tenendolo da parte: sarà la base perfetta per il tuo **condimento**.



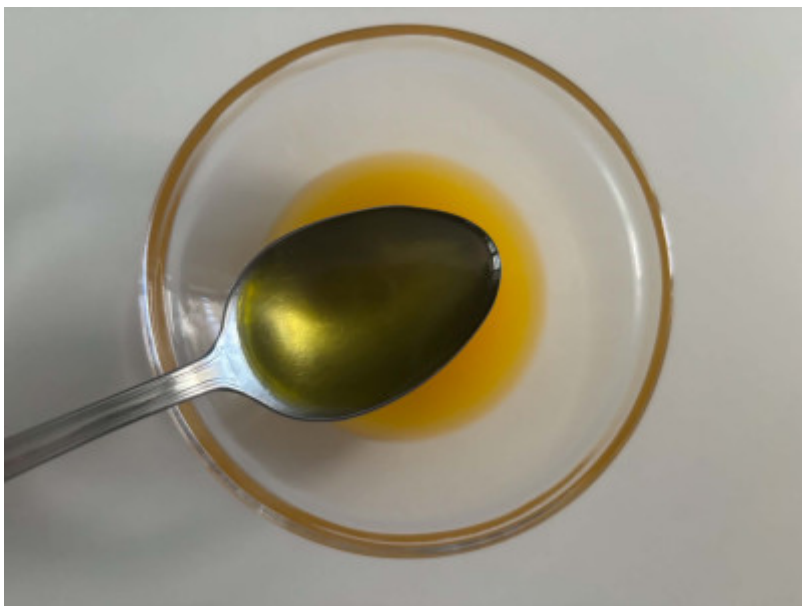


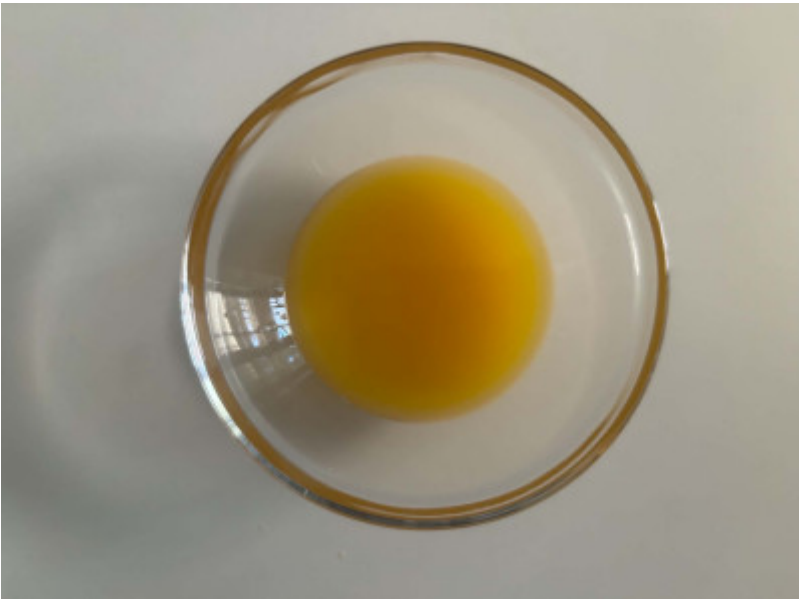
3 Inizia a preparare la **vinaigrette** versando il succo d'arancia filtrato all'interno di una piccola ciotola.

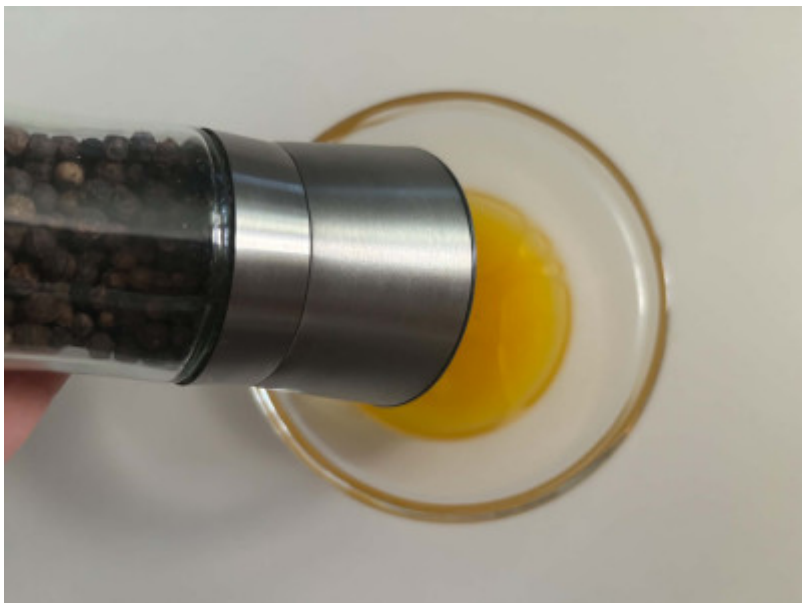
Aggiungi l'olio extravergine d'oliva, l'aceto di mele e, se lo desideri, un cucchiaino di miele per bilanciare l'acidità.

Insaporisci con un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero, poi sbatti energicamente aiutandoti con una forchetta o una frustina a mano.

Continua a mescolare fino a ottenere un'**emulsione densa e omogenea**, perfetta per avvolgere ogni ingrediente.







4 Passa ora alle noci: trita i **gherigli** in modo grossolano direttamente sul tagliere.

Se desideri dare all'insalata una spinta in più e una nota ancora più **profumata e croccante**, c'è un piccolo segreto.

Tostali per un paio di minuti all'interno di una **padella antiaderente** a fuoco dolce, senza aggiungere alcun tipo di grasso.



5 Ora non ti resta che assemblare il tutto: disponi il cavolo rosso all'interno di un piatto da portata o in una capiente **ciotola**.

Unisci le fettine di arancia, versa uniformemente l'**emulsione** che hai appena preparato e ultima la preparazione con le noci tritate.

Mescola delicatamente dal basso verso l'alto per far amalgamare alla perfezione tutti i sapori senza sfaldare gli ingredienti.

Il tocco finale? Lascia **riposare l'insalata** per circa 10 minuti prima di portarla in tavola: risulterà ancora più saporita e irresistibile!





CONSERVAZIONE

Se avanza, puoi conservare la tua insalata di cavolo rosso e arance in frigorifero per **un giorno al massimo**, ben chiusa all'interno di un contenitore ermetico.

Tieni presente, però, che con il passare delle ore il cavolo tenderà a perdere un po' della sua naturale croccantezza e l'arancia rilascerà ulteriori succhi.

Questa ricetta si rivela un'idea geniale per la **pausa pranzo in ufficio**: è leggera, coloratissima, non appesantisce e si trasporta che è una meraviglia.

Il segreto per mantenerla perfetta come appena fatta? **Non condirla mai a casa!**

Sistema il cavolo affettato, gli spicchi d'arancia e le noci all'interno della tua **schiscetta o lunch box** principale.

Prepara poi la vinaigrette a parte e versala in un **piccolo vasetto di vetro** a chiusura ermetica da portare separatamente.

Una volta alla scrivania, ti basterà unire il condimento, dare una bella mescolata e goderti un pranzo sano, fresco e super croccante.

CONSIGLI E VARIANTI

Vuoi ottenere un cavolo rosso leggermente più morbido ma dai colori vivacissimi? **Massaggialo con le mani**

per un paio di minuti insieme a un pizzico di sale e all'aceto di mele prima di unire il resto degli ingredienti.

Questa ricetta è una base fantastica e super versatile, perfetta per dare sfogo alla tua creatività in cucina.

Ecco alcune **varianti sfiziose** che devi assolutamente provare:

Il tocco sapido: sbriciola della feta greca, del caprino o del gorgonzola piccante per creare un contrasto irresistibile con la dolcezza dell'arancia.

Frutta alternativa: se non hai le arance, prova ad aggiungere dei chicchi di melograno rubino o delle fettine sottilissime di mela verde Granny Smith.

Mix di semi e frutta secca: se non ami le noci, sostituiscile con mandorle a scaglie tostate, nocciole intere, noci pecan o una manciata di semi di zucca croccanti.

Vinaigrette decisa: aggiungi un cucchiaino di senape di Digione all'emulsione per dare una nota piacevolmente pungente al piatto.

Da contorno a piatto unico: unisci dei ceci arrostiti alla paprika, del tofu saltato o degli straccetti di pollo alla griglia per trasformare l'insalata in un pasto completo e bilanciato.