

la Repubblica

Noci, mandorle & co: la frutta secca per le saporite insalate d'autunno

di Lara De Luna



L'autunno ha lasciato fuori dalla porta i piatti freschi, i crudi di mare, la pasta fredda. E soprattutto le **insalate**, il comfort food delle stagioni calde capace di mettere d'accordo palato e coscienza, perché con una **caprese** si sazia il goloso che è in ognuno di noi, senza troppi rimorsi da portarsi sulle spalle - e sul giro vita - il giorno dopo. Ma se l'estate, complice anche il caldo, è la stagione madre di questi piatti freschi e semplici da preparare, chi pensa che l'autunno sia fatto solo di zuppe, vellutate e risotti, si sbaglia. E' decisamente un periodo adatto anche alle insalate, che lasciati da parte i colori accesi di luglio e agosto, riescono a portare a tavola con semplicità il cuore di una stagione affascinante. E se il rosso prima era rappresentato dal pomodoro e poi dal radicchio, una delle chiavi di volta delle insalate autunnali è la frutta, principalmente quella secca.

Noci, mandorle&co: le insalate d'autunno

Non più avocado da usare per condire il salmone, o tocchetti di anguria con formaggi freschi, ma noci, fichi e castagne per un mondo che racchiudendosi in un guscio può essere sottovalutato, ma nasconde potenziali esplosioni di sapore. Basta saper trovare gli abbinamenti e i protagonisti giusti. Alleati formidabili, che ci permetteranno di non sbagliare una ricetta, sono sicuramente tutti quelli che porteranno anche un tocco di colore, capace di saziare la vista e gratificare il palato: la melagrana, o il radicchio rosso di Treviso, che racchiude in sé un potenziale amaricante da mischiare sapientemente con la delicatezza dei fichi secchi o con la dolcezza delle castagne, e da lì destinato a esplodere. Nell'angolo green del supermercato, invece, basterà cercare cavoletti di Bruxelles, songino, sedano e la regina, l'indivia belga.

Per aiutarvi nella scelta e nella spesa, abbiamo raccolto per voi sei ricette che racchiudono i sapori di una stagione intera, da quelli più freschi a quelli più complessi, tutti sotto il vessillo della frutta secca - in attesa di poterla portare sulla tavola di Natale

Le ricette

Insalata d'indivia all'arancia e noci (da *Il Cucchiaino d'Argento 70 anni-Editoriale Domus*)

Ingredienti (per 4 persone):

3 cespi di indivia, 2 arance, 12 gherigli di noce, 1 scalogno, 3 cucchiaini di cerfoglio tritato, olio, aceto, sale, pepe nero

Procedimento:

Mondate, lavate e tagliate l'insalata a listarelle sottili. Sbucciate al vivo le arance e ricavatene gli spicchi raccogliendo il succo emesso. Emulsionate in una ciotola 5 cucchiaini (da brodo) d'olio con uno d'aceto, lo scalogno sbucciato e tritato finemente con il cerfoglio, il succo d'arancia, sale e una macinata di pepe. Condite l'insalata con la vinaigrette e guarnitela con i gherigli di noce spezzettati e gli spicchi d'arancia.



Insalata mista con caciotta e noci (da *Il Cucchiaino d'Argento 70 anni-Editoriale Domus*)

Ingredienti (per 4 persone):

1 cespo d'indivia belga, 1 cespo di radicchio rosso di Treviso, 50 gr di foglie tenere di spinaci, 50 gr di gherigli di noce, 50 gr di caciotta stagionata.

Per la salsa: Olio, 1 cucchiaino di aceto balsamico, sale, pepe nero

Procedimento:

In una ciotola versate 5 cucchiaini da brodo d'olio e l'aceto balsamico. Unite un pizzico di sale, una macinata di pepe, emulsionate con una piccola frusta e tenete da parte al fresco. In un'insalatiera riunite l'insalata belga e il radicchio lavati, asciugati e tagliati irregolarmente e le foglie più tenere degli spinaci sciacquate con cura. Condite con la salsina versata a filo, mescolate e completate con i gherigli di noce spezzettati e la caciotta a scagliette.



Insalata di carote e mandorle

Ingredienti (per 4 persone):

5 carote, 90 gr di scaglie di mandorle, olio evo, 60 gr di caciocavallo dolce, sale, pepe, prezzemolo

Procedimento:

Come prima cosa pulite le carote, privatele delle estremità e pelatele, per poi lavarle accuratamente e tagliarle a rondelle non particolarmente spesse o, a vostra piacere, alla julienne. Se scegliete la forma a rondelle, sbollentatele in acqua salata per 10-11 minuti. Una volta pulite o cotte, mettele in una ciotola abbastanza capiente, a questo punto conditele con olio, sale, pepe macinato fresco e prezzemolo precedentemente tritato. A questo punto tritate le mandorle in pezzi diseguali tra loro, e tagliuzzate il formaggio con le mani, in modo da avere parti non sempre omogenee per forma e spessore. Unite il tutto, mescolate con delle posate per insalata e, se necessario, aggiungete un altro pizzico di sale e pepe. Lasciate riposare per 20 minuti in modo che i sapori si amalgamino al meglio tra di loro, e poi servite.

Insalata tonno, mele e mandorle

Ingredienti:

160 gr di filetto di tonno sott'olio, 100 gr di insalata iceberg, 2 mele annurche, 30 gr di mandorle tagliate a pezzetti, 1 sedano, olio, 1 limone, sale

Procedimento:

Come prima cosa, prendete una padella antiaderente e tostate le mandorle, in modo che abbiano maggiore croccantezza e perdano un po' della loro dolcezza. In questa fase bisogna avere cura di girarle di tanto in tanto, magari saltandole, per non più di tre minuti. Spegner il fuoco e mentre si raffreddano prendere una ciotola di medie dimensioni e tagliare le mele a cubetti - potete anche non sbucciarle se sono biologiche - e conditele con il succo del limone e una macinata di pepe. Tagliate il sedano a rondelle sottili, dopo condite con tre giri abbondanti d'olio e un pizzico di sale fino. Unite l'insalata ben lavata, mescolate il tutto e aggiungete le mandorle.



Insalata speck cavoletti di Bruxelles e castagne

Ingredienti (per 4 persone):

500 gr di cavoletti di Bruxelles, 300 gr di polenta, 220 gr di castagne lesse, 100 gr di speck tagliato a listarelle, rosmarino, sale, pepe, olio

Procedimento:

Fate raffreddare bene la polenta, quando si sarà ben rappresa tagliatela in piccoli rettangoli e cuoceteli su una piastra in ghisa a fuoco vivo, precedentemente leggermente unta d'olio, in modo che si abbrustoliscano leggermente. Prendete una padella di medie dimensioni, versate due giri abbondanti d'olio e saltate in padella le castagne precedentemente lessate,aggiungendo solo alla fine, quando saranno abbastanza dorate, speck e rosmarino. Lasciate cuocere per altri 5 minuti. Assemblate il tutto unendo i cavoletti ben lavati, polenta e castagne condite. Servire tiepida.



Insalata pollo, fichi e castagne

Ingredienti (per 4 persone):

400 gr di pollo, 250 gr di radicchio, 250 gr di indivia belga, 500 gr di fichi, 300 gr di castagne, 40 gr di senape, olio, sale, pepe, aceto

Procedimento:

Prendete una padela antiaderente, scaldatevi 3 cucchiai abbondanti d'olio, e lasciate cuocere il pollo tagliato a listarelle fino a che non sarà ben dorato. In una ciotolina mescolate la senape con due cucchiai d'aceto, un pizzico di sale, una macinata di pepe e quattro giri abbondanti d'olio; mescolate abbondantemente fino a creare una mistura che andrà a condire e insaporire l'insalata. Lessate le castagne, lavate, sbucciate e tagliate a spicchi i fichi, metteteli in una ciotola insieme all'insalata e condite tutto con la vinaigrette. Mescolate bene e unite il pollo.