

ENOGASTRONOMIA

Ricetta dell'insalata invernale: un pieno di gusto e nutrienti

di Niva Florio – Foodblogger e Copywriter

Al contrario di quanto si possa pensare, l'**inverno è una stagione ricca di frutta e verdura**. Ci sono molte varietà a cui il freddo fa davvero bene. Sono alimenti ricchi di nutrienti e sostanze che aiutano il nostro organismo ad affrontare al meglio la stagione fredda e i suoi malanni.

La **ricetta dell'insalata invernale** che vi propongo è un vero concentrato di vitamine e sali minerali che rappresentano un valido sostegno anche per il nostro sistema immunitario. Si tratta di frutta e verdura autoctona, dalle caratteristiche uniche e il sapore particolare. Vediamo insieme come preparare questo piatto gustoso e salutare in soli 10 minuti.

Ingredienti per l'insalata invernale

Per 4 persone:

- 100 g di cicoria scarola;
- 100 g di indivia riccia;
- 100 g di carote;
- 100 g di cuore di sedano bianco;
- 1 uovo;
- 1 arancia;
- 1/2 limone;
- 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva;
- 2 cucchiai di aceto bianco;
- 1/2 cucchiaio di senape;
- sale;
- pepe.

Procedimento

Per preparare l'insalata invernale:

1. Lessate l'uovo, fatelo raffreddare e sgusciatelo.
2. Mondate, lavate, asciugate e spezzettate la scarola e l'indivia.
3. Tagliate a rondelle il cuore di sedano.

4. Raschiate le carote, lavatele e tagliatele a julienne.
5. Sbucciate l'arancia e con un coltellino affilato levate anche la scorza bianca; staccate gli spicchi, privateli della pellicina e fateli a pezzi.
6. Unite in una insalatiera le insalate, il sedano, le carote e l'arancia e mescolate.
7. Con l'aiuto di un colino, passate al setaccio il tuorlo sodo e raccoglietelo in una ciotolina.
8. Unite il sale, il pepe, la senape e l'aceto.
9. Lavorate bene fino ad ottenere una salsa.
10. Unite il succo del limone e l'olio e mescolate fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.
11. Versate sull'insalata e mescolate.

Curiosità sull'insalata invernale

Gli ingredienti per preparare l'insalata invernale ci forniscono molti **nutrienti indispensabili** per affrontare la stagione fredda con le giuste armi per affrontare il clima rigido e i malanni stagionali. Vediamoli brevemente uno ad uno.

Le **carote** sono una fonte preziosa di vitamina C, betacarotene (vitamina A), magnesio, potassio, calcio e ferro.

Anche l'**arancia** è una riserva di vitamina C e contiene numerosi antiossidanti.

Le coste del **sedano** contengono fosforo, potassio, magnesio, calcio, potassio e le vitamine C, E e K. Le foglie invece sono preziose per i carotenoidi. Quest'ortaggio ha proprietà diuretiche utili a combattere la ritenzione idrica e grazie alle sue fibre ci aiuta a contrastare il colesterolo e la pressione alta.

Nella **cicoria scarola** sono presenti la vitamina A, la C, la E, il fosforo, il sodio, il potassio, il ferro, il calcio, la niacina, la tiamina e la riboflavina.

E infine l'**indivia riccia**, un concentrato di vitamina A, C e K, di vitamine del gruppo B, di carotenoidi antiossidanti, di inulina, di fibre e di sali minerali quali il potassio, il calcio, il ferro, il manganese e il rame.

Quindi cosa aspettate? Correte a preparare questa insalata invernale dalle numerose proprietà benefiche.

