

# INSALATE *di frutta*

*Con quella di stagione o dal tocco esotico, unita a croccanti verdure e ortaggi dal sapore autunnale, arricchite con pesce e formaggio diventano una scelta gourmet e piena di salute*



**È** tempo per i mix di gusti e profumi che annunciano l'autunno. Le nostre insalate hanno per protagonisti gli agrumi, l'uva, le mele, i cachi ma anche zucca, cavolo e finocchi. «Ricche di vitamine e antiossidanti, apportano inoltre sali minerali e

fibre; quando proposte con il pesce o il formaggio danno il giusto apporto proteico e, con l'aggiunta di qualche fetta di pane, diventano un monopiatto completo», spiega Evelina Flachi, nutrizionista. Altrimenti sono ottime come antipasto o contorno.

LA NOSTRA  
ESPERTA

**DOTT.SSA  
EVELINA FLACHI**

Specialista in Scienza  
dell'alimentazione a  
Milano e Roma



## INSALATA DI UVA, FINOCCHI E GAMBERI

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

**2** cuori di finocchio, **1** radicchio trevigiano, **3** grappolini di uva nera, bianca e rosa, **1** grappolino di uva rosa, **16** code di gambero (anche surgelate), il succo di **1** limone, il succo e la scorza di **1** arancia non trattata, **1** cucchiaino di semi di anice, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Sgrana l'uva, lava e asciuga i chicchi. Metti la metà in una teglia da forno ampia. Lava e affetta i cuori di finocchio. Condisci uva e finocchio con un filo di olio e una presa di sale. Scuoti la teglia e inforna a 200 °C per 10 minuti. Taglia a strisciole in senso obliquo le foglie di radicchio e a metà per il lungo le code di gambero (scongelate). Scalda una padella antiaderente, coprila di sale grosso e appena inizia a scoppiettare appoggia sopra le code di gambero. Cuocile senza girarle per 4-5 minuti.

Toglile dalla padella e sgusciaie appena si sono intiepidite. Taglia a julienne 2 strisciole di scorza di arancia e uniscile al succo di arancia e di limone. Sala, aggiungi il pepe ed emulsiona con 4-5 cucchiaini di olio. Disponi nei piatti i finocchi, l'uva arrostita e il radicchio trevigiano. Unisci le code di gambero e gli acini d'uva crudi. Tostate i semi di anice in un padellino e distribuiscili sopra le insalate, condisci con la citronnette e servi.

## INSALATA DI CACO MELA, SCAROLA E PETTO D'ANATRA AFFUMICATO

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

**1** cespo di scarola, **2** cachi mela, **4** costole tenere di sedano verde, **125 g** di more, **120 g** di petto di anatra affumicato, **2** cucchiai di succo di mela concentrato, **2** cucchiai di mandorle a fettine tostate, cannella in polvere, il succo di **1** limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Lava e asciuga la scarola. Tagliala a strisce e distribuiscila nelle ciotole. Aggiungi il sedano ridotto a fette lunghe di 1/2 cm, i cachi mela a fettine e le more tagliate a metà. Impila le fettine di petto d'anatra e tagliatele a julienne. Distribuisci la carne nelle 4 ciotole e cospargila con le mandorle. Versa in una terrina il succo di mela concentrato stemperato in un cucchiaio di acqua con il succo di limone. Emulsiona con 4-5 cucchiai di olio, sale, aggiungi il pepe e profuma con 2 prese di cannella. Versa la citronnette sopra le insalate appena prima di servirle.



## INSALATA DI AGRUMI, SALSA DI SEDANO, CAPPERI

**1** pompelmo giallo, **1** pompelmo rosa, **2** arance, **2** clementine, **2** mapo, **1/4** di melagrana, **1** cuore di sedano verde, **3** cucchiai di capperi sott'aceto, **3** cucchiai di pinoli, **2** cucchiai di uvetta, **2-3 cm** di zenzero fresco, il succo di **1/2** limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Pela al vivo tutti gli agrumi. Tagliarli a fette raccogliendo il succo in una ciotola: aggiungi il succo di limone, sale, pepe e mescola. Taglia il sedano a dadini e lo zenzero a julienne. Scalda una padella antiaderente, aggiungi 2 cucchiai di olio, lo zenzero, i pinoli e falli dorare. Unisci l'uvetta, i capperi ben sgocciolati e lascia insaporire per 3 minuti mescolando. Fuori dal fuoco unisci il sedano, poco sale e 2 cucchiai di olio. Disponi gli agrumi nei piatti, condisci con il loro succo e con la salsina di uvetta, pinoli e capperi. Guarnisci con i chicchi di melagrana e servi.



## INSALATA DI MANGO E PESCE SPADA AFFUMICATO

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

**1** cespo di insalata ricci, **200 g** di pesce spada affumicato, **1** mango maturo, **3** frutti della passione, olio extravergine d'oliva, sale, pepe rosa e nero

Sbuccia il mango e taglialo a dadini, condiscilo con un pizzico di

sale e poco pepe nero, macinato. Passa al setaccio la polpa dei frutti della passione, emulsiona il succo ottenuto con sale, pepe rosa macinato e 5 cucchiaini di olio d'oliva. Condisci le fette di pesce spada con un filo di olio d'oliva e i due pepi macinati.

Lava l'insalata, asciugala e spezzettala con le mani. Distribuiscila nei piatti con i dadi di mango. Disponi le fette di pesce affumicato sopra le insalate e condisci solo all'ultimo momento con la salsa al frutto della passione.

## INSALATA DI PERE, ZUCCA E RUCOLA

### INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

**400 g** di zucca Okkaido pulita, **1** mazzo di rucola, **1** pera Williams rossa, **150 g** di pecorino semi stagionato, **8** noci sgusciate, il succo di **1** limone, **1** cucchiaino di senape classica, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Taglia la zucca prima a fette e poi a bastoncini. Condisci con un filo di olio e sale. Disponi i pezzettini di zucca sulla placca del forno oliata e cuoci a 200 °C per 10-15 minuti, finché è tenera e leggermente dorata. Lasciala intiepidire e distribuiscila nei piatti con la rucola. Taglia la pera lavata e asciugata; elimina il torsolo con lo scavino e tagliala a fette sottili. Tosta in forno a 160 °C le noci per pochi minuti. Sbuccia e taglia a dadini il pecorino. Unisci all'insalata il formaggio, la pera e le noci sbriciolate. Metti in un barattolo la senape, il succo di limone, una presa di sale, 4 cucchiaini di olio e 1 di acqua. Chiudi e scuoti per emulsionare la salsa. Unisci 1 cucchiaino di olio e irrori il condimento sull'insalata appena prima di servire.





## INSALATA DI MELE, CAVOLO ROSSO E BACON

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

**300 g** di cavolo cappuccio rosso, **1** mela verde Granny Smith, **1** fetta di melone d'inverno, **6** fettine di pancetta affumicata, **2** ciuffi di rosmarino, **3** prugne secche, **1/2** cucchiaio di semi di finocchio, il succo e la scorza di **1** clementina non trattata, aceto di mele, olio

extravergine d'oliva, sale, pepe

Affetta il cavolo rosso, lavato e asciugato, con la mandolina. Sbuccia il melone d'inverno e taglialo a dadini. Uniscilo al cavolo e condisci con il sale e 2 cucchiai di aceto. Taglia la mela verde a spicchi e poi a fettine. Scaldi 1 cucchiaio di olio in una padella antiaderente, fai dorare gli spicchi di mela, aggiungi un pizzico di semi di finocchio, le prugne spezzettate e la scorza della clementina tagliata a julienne.

Sala leggermente le mele, irrorale con il succo della clementina e togliete dal fuoco. Taglia a pezzetti la pancetta affumicata e tostala in una padella, unisci gli aghi di rosmarino. Condisci il cavolo cappuccio con le mele e le prugne, aggiungi la pancetta croccante, un po' di aceto, sale e pepe. Mescola bene e lascia riposare l'insalata per 10 minuti. Prima di servirla, se ti piace, aggiungi un filo di olio.