

Insalata autunnale di cavolo riccio con ceci croccanti, mele e patate



Colorata, sana e stagionale: quest'insalata di cavolo riccio con patate dolci e noci con condimento di sciroppo d'acero ha un sapore semplicemente eccitante grazie ai vari gusti e alla consistenza variegata dei diversi ingredienti!

Questo ortaggio ha molte denominazioni: detto anche cavolo verde, cavolo piuma o cavolo crespo, in inglese viene chiamato «kale». Qualche anno fa ha vissuto un vero e proprio revival - a New York, ad ogni angolo della strada venivano offerte «kale salads » o «kale chips » e i social media sono stati letteralmente inondati di ricette di « kale smoothies ». Poco tempo dopo, il buon vecchio cavolo verde è stato riscoperto anche da noi. Questa verdura è versatile ed è considerata estremamente salutare.

Poiché il cavolo riccio è di stagione da agosto a marzo, è una fonte popolare di vitamine durante la stagione fredda.

Insieme alle patate dolci arrostiti e ai ceci tostati, quest'insalata autunnale costituisce un pasto vegano completo. A proposito: i legumi croccanti sono anche un gustoso spuntino tra un pasto e l'altro e un'ottima alternativa alle chips e simili.

Insalata

- 250 g di cavolo riccio, lavato e a bocconi
- 500-600 g di patate dolci, a fette di 1 cm di spessore
- 240 g o 360 g (1 o 1½ scatola) di ceci
- 1 mela dolce, a fette
- 5 cucchiaini di noci, tritate grossolanamente
- 4-5 cucchiaini di Cranberry secchi, tritati grossolanamente
- Un po' di pepe di Caienna
- Un po' di aglio in polvere
- Olio d'oliva
- Sale

Condimento

- 6 cucchiaini di aceto balsamico bianco
- 10 cucchiaini (circa 60 ml) di olio d'oliva

- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero
 - 1 cucchiaino di dado in polvere (o meno, a seconda dell'intensità della polvere)
 - Erbe per insalata
 - Sale e pepe
1. Preriscaldare il forno a 170 gradi attivando la resistenza superiore e inferiore. Spennellare le fette di patate dolci da entrambi i lati con olio d'oliva e condirle con aglio in polvere e sale, quindi arrostirle da entrambi i lati in una padella o in una bistecchiera fino a quando non sono pronte (dopo circa 20 minuti). Tagliare le fette di patate dolci raffreddate a cubetti.
 2. Sciacquare i ceci, scolarli e mescolarli in una terrina con aglio in polvere, pepe di Caienna, sale e un bel goccio d'olio d'oliva, quindi disporli su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocere per circa 35 minuti. Mescolare i legumi a metà del tempo di cottura. Alla fine dovrebbero essere ben marroni e un po' croccanti.
 3. Togliere gli steli spessi del cavolo riccio e mettere le foglie tagliate a bocconcini in una ciotola. Mescolare tutti gli ingredienti per il condimento, aggiungerlo al cavolo riccio e massaggiare brevemente con le mani.
 4. Unire i ceci e le patate dolci raffreddati al cavolo riccio. Aggiungere le fette di mela, le noci e i cranberry all'insalata e mescolare di nuovo per bene.

Tempo di preparazione: circa 45 minuti