

# Ricette salate con verdure di stagione a Dicembre

## 1. Insalata Invernale di Cavolo Nero "Massaggiato" con Arance e Mele

Questa ricetta sfrutta un trucco per rendere il cavolo nero crudo, naturalmente fibroso, tenero e delizioso: un "massaggio" con sale e succo d'arancia.

### Ingredienti per 2 persone:

- 200g di cavolo nero fresco
- 1 arancia biologica (succo e scorza)
- 1 mela (tipo Granny Smith o Renetta)
- 30g di noci o mandorle tritate grossolanamente
- Olio EVO, sale, pepe nero q.b.

### Procedimento:

1. **Pulisci** il cavolo nero, elimina la costa centrale più dura e taglia le foglie a striscioline sottili. Lavale e asciugale.
2. **Massaggia** il cavolo nero: mettilo in una ciotola capiente, aggiungi un pizzico di sale e metà del succo d'arancia. Stropiccia le foglie con le mani per un paio di minuti, finché non iniziano ad ammorbidirsi e a diventare di un verde brillante.
3. **Prepara** gli altri ingredienti: sbuccia la mela, tagliala a cubetti o a fettine sottili. Pela al vivo l'altra metà dell'arancia e taglia gli spicchi a pezzetti.
4. **Condisci** l'insalata: aggiungi la mela, i pezzetti d'arancia e le noci/mandorle al cavolo nero massaggiato.
5. **Completa** con un generoso giro d'olio EVO, la scorza grattugiata dell'arancia, pepe nero macinato fresco e, se necessario, altro sale. Mescola bene e servi subito, oppure lasciala riposare per 10-15 minuti per far insaporire al meglio.

## 2. Risotto Cremoso con Carciofi e Spinaci, Profumo d'Arancia

Un piatto unico e sostanzioso, dove i carciofi e gli spinaci si sposano con una nota agrumata inaspettata.

### Ingredienti per 2 persone:

- 160g di riso Carnaroli o Arborio
- 2 carciofi
- 100g di spinaci freschi
- 1/2 cipolla tritata
- Succo di 1/2 arancia
- Brodo vegetale q.b.
- Formaggio vegetale grattugiato (opzionale, tipo a base di anacardi)
- Olio EVO, sale, pepe q.b.

### Procedimento:

1. **Pulisci** i carciofi, elimina le foglie esterne più dure e la barba interna. Tagliali a spicchi sottili e mettili in acqua e limone per evitare che anneriscano.
2. **Prepara** il soffritto: in una pentola, scalda l'olio EVO e fai appassire la cipolla tritata. Aggiungi gli spicchi di carciofo scolati e fai rosolare per qualche minuto.
3. **Tosta** il riso nel soffritto per un minuto, mescolando costantemente. Sfuma con un po' di brodo vegetale caldo.
4. **Cuoci** il risotto aggiungendo il brodo vegetale, un mestolo alla volta, man mano che viene assorbito, mescolando spesso.
5. **A metà cottura** (dopo circa 8-10 minuti), aggiungi gli spinaci freschi lavati. Continua la cottura.
6. **Manteca** a fine cottura (dopo circa 18-20 minuti totali, il tempo varia a seconda del riso): spegni il fuoco, aggiungi il succo d'arancia, un filo d'olio EVO a crudo, pepe e, se lo desideri, il formaggio vegetale grattugiato.
7. **Lascia riposare** per un minuto con il coperchio prima di servire ben caldo.

