

Cavolo viola e mela



Ingredienti (per 1 porzione)

200 g di cavolo viola
mezza mela Passo dopo Passo Despar
50 g di anacardi non salati
un cucchiaio di succo di limone
un cucchiaino di aceto di mele
un cucchiaio di olio di semi di sesamo Despar Vital
un pizzico di gomasio alle erbe
un pizzico di pepe

Procedimento

1. Lavo i cavoli e li taglio a metà nel senso della loro lunghezza, quindi li taglio nuovamente nel senso della larghezza a losanghe sottilissime. Verso tutto in un'insalatiera ampia.
2. Taglio anche la mela a cubetti o a fettine e spremono sopra il mezzo limone. Aggiungo mele e anacardi ai cavoli.
3. Condisco con gomasio, pepe, olio di semi di sesamo e aceto di mele.