Insalata unica con cavolo cinese, tacchino, grano saraceno e dressing alla curcuma

Una ricetta facile e veloce per un piatto freddo ricco di prodotti invernali. Prova l'insalata unica per un veloce pranzo in ufficio.

Chi ha detto che l'insalata è buona soltanto d'estate? Probabilmente qualcuno che non aveva assaggiato questa **insalata unica**.

Il cavolo cinese ha un sapore molto delicato, quindi è perfetto abbinato al gusto del tacchino e del grano saraceno. E per evitare di aggiungere troppo sale, la soluzione è il **dressing alla curcuma**: che oltre a essere un potente antinfiammatorio è un **concentrato di sapidità e gusto** che arricchisce il piatto senza appesantire.

Prova la ricetta e porta un po' di freschezza in tavola con questa insalata!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 5 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 insalata unica)

200 g di cavolo cinese (o in alternativa cavolo cappuccio)
80 g di fesa di tacchino Passo dopo Passo Despar
80 g di grano saraceno Despar Vital già cotto
2 cucchiai di germogli di soia
1 cucchiaio di chicchi di melagrana
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di gomasio alle erbe

Per il dressing alla curcuma:
100 g di olio di semi di girasole
50 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
20 g di aceto di vino rosso Despar
10 g di succo di limone Passo dopo Passo Despar
10 g di senape di Digione
15 g di bevanda di soia Despar Vital
1 cucchiaino di curcuma
50 g di acqua naturale

Procedimento
1. Monda, lava e taglia il cavolo molto sottile.
2. Cuoci la fesa di tacchino tagliata a straccetti per 5 minuti in una padella antiaderente con un filo di olio.

3. Riunisci in una ciotola ampia il cavolo, il tacchino, i chicchi di melagrana e i germogli di soia. Aggiungi anche il grano saraceno cotto precedentemente seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
4. Prepara il dressing frullando tutti gli ingredienti previsti con un frullatore a immersione.
5. Condisci l'insalata con il dressing e un pizzico di gomasio alle erbe.