



Almaverde[®]
bio



Julienne
di cavolo
cappuccio
e sgombro
con vinaigrette
al cumino

CHE CAVOLI!

.....
GUSTOSE RICETTE PER NUOVI SAPORI.

Julienne di cavolo cappuccio e sgombro con vinaigrette al cumino

Un antipasto saporito e croccante, ma semplice e veloce da realizzare

SENZA GLUTINE



Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di riposo: 30 min.

Ingredienti per 4 persone:

100 g di cavolo cappuccio rosso, 300 g di cavolo cappuccio bianco, 3 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di aceto di mele, 1 limone, 2 cucchiaini di semi di cumino, 8 filetti di sgombro, 4 cucchiaini di germogli misti.

Preparazione:

pulisci i cavoli dalle foglie esterne, poi lavalvi e tagliali finemente con una mandolina*. Versa i due cavoli tritati in due ciotole diverse. Grattugia finemente la scorza del limone. Prepara la vinaigrette unendo olio, sale, aceto, succo

*utensile da cucina per affettare frutta e verdura.

di mezzo limone, scorza del limone, 1 cucchiaino di semi di cumino ed emulsiona con una frusta. Dividi il condimento nelle 2 ciotole con i cavoli e mescola bene. Copri e tieni in frigorifero per almeno mezz'ora. Impiatta con l'aiuto di un coppapasta il cavolo bianco e crea un cerchio di circa 2 cm di spessore, aggiungi il cavolo rosso e disponi sopra 2 filetti di sgombro, 1 cucchiaino di germogli, una spolverata di semi di cumino e un filo di olio. Servi a temperatura ambiente con pane integrale.

Un'idea in più:

per un sapore fresco e acidulo a questa insalata di cavolo, puoi aggiungere una mela Granny Smith tagliata finemente o grattugiata.

www.almaverdebio.it **Almaverde**
bio

Ricette a cura di **Bettina**
in cucina www.bettinaincucina.com