Ricetta

Insalata coleslaw

Una sorprendente nota di curry e tutta la croccantezza delle mele.

25 min
Tempo di preparazione

60 min
Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

SALSA

100 g **mayonnaise**

100 g **yogurt nature**

2 C **succo di limone**

1 c **senape**

2 C **olio di colza**

1/2 C **miele liquido**

2 c **curry**

sale, pepe

INSALATA

500 g **cavolo bianco tagliato a striscioline da 2mm** Di stagione

150 g **carote tagliate con una grattugia da rösti** Di stagione

2 **scalogni finemente tritati** Di stagione

1 **mela asprigna, p. es. braeburn, a fettine sottili**

Ecco come si prepara

1 di 2

SALSA

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola capiente.

2 di 2

INSALATA

Aggiungere cavolo, carote e scalogno nella ciotola, mescolare bene con le mani. Lasciar riposare coperto per un'ora. Unire le fettine di mela.

Si abbina perfettamente con le grigliate, è perfetta come ingrediente per hamburger o wrap e per accompagnare patatine e patate al forno.