

Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

Cavolfiore, Cavolo nero, Carote, Barbabietola rossa, Arancia, Scalogno, Bacche di goji, Edamame, Anacardi, Semi di girasole, un cucchiaino di olio di sesamo, sale marino, semi di sesamo.

Strumenti:

- Affettaverdure
- Spremiagrumi

Vota la ricetta
Voti: 222 Media: 4.1

Di cosa parliamo oggi? Di questa insalatona a base di arancia e tanti altri ingredienti, che non mi piace molto definire “superfoods”, anche se portano veramente molti effetti benefici al nostro organismo.

Di **anacardi** abbiamo parlato recentemente, poi abbiamo le bacche di goji e gli edamame, ovvero i fagioli di soia. Anche in questo caso, puoi omettere qualche ingrediente.. nel caso non l’hai a portata di mano, o non sia di tuo gradimento.

Soffermiamoci un attimo sulle bacche di goji, perché costituiscono un alimento veramente portentoso: in primi sono dei super anti-ossidanti naturali, grazie soprattutto allo zinco e alla Vitamina C che contengono (in quantità maggiore degli agrumi!). Inoltre apportano Vitamine B1 e B3, calcio, acidi grassi essenziali e betacarotene in quantità. La dose giornaliera consigliata per queste bacche è di 15 grammi, per poter usufruire al meglio degli effetti benefici senza esagerare.

Prepariamo l'insalata vegan con superfoods

Ti bastano più o meno dieci minuti per preparare questo concentrato di energia e salute, le quantità di ogni ingrediente non sono volutamente specificate perchè vanno un po' a tuo piacimento.

Inizia sbriciolando il cavolfiore, spezzettando le foglie di cavolo nero (escludendo la costa interna) e tagliando le carote a bastoncini finissimi: questa è la base per la tua insalata.

Taglia la barbabietola a rondelle e dividile poi a metà, fai lo stesso con lo scalogno. Sbuccia l'arancia e butta le fette nell'insalata, assieme alle **bacche di goji**, agli edamame, agli anacardi, ai semi di girasole ed ai semi di sesamo.

Ora veniamo al condimento che si prepara mischiando per bene il succo di un'arancia, 1 o 2 cucchiaini di **olio di sesamo** ed il sale marino.

Bene, non ti resta che versare il condimento sull'insalata e mescolare per bene il tutto, per amalgamare al meglio tutti gli ingredienti... Non mi resta che augurarti buon appetito!