

## Scheda Ricetta

 Difficoltà: bassa Tempo (hh:mm): 00:10 Ingredienti:

Ingredienti per l'insalata: Mezzo cavolo nero, 1 batata grande, mezza tazza di mirtilli rossi essiccati, mezza tazza di mandorle, 1/4 di tazza di semi di canapa. Ingredienti per il condimento: Tre cucchiaini di olio di canapa, un limone spremuto, scorza di un limone, sale marino quanto basta.

Vota la ricetta

Voti: 214 Media: 4.15

La ricetta di oggi è un'insalata con ingredienti un po' particolari, che funge bene come secondo piatto o addirittura come piatto unico. Come potrai vedere, **l'insalata di mela, batata** (non patata!) e **cavolo nero** è semplicissima da preparare e anche molto gustosa!

## Preparazione dell'insalata

Per prima cosa spremi il limone e grattugia la scorza mettendola da parte. Spezzetta le foglie di cavolo nero e taglia a fettine sottili la mela. Togli la buccia alla batata e tagliala a julienne.

*Mai sentito parlare della **batata rossa**? E' un tubero molto particolare, originario del Sud America ed è considerato uno degli ortaggi più salutari. Innanzitutto contiene Vitamine A, C, B ed E, oltre a fibre, proteine, potassio, magnesio, ferro e calcio. E' un ottimo anti-ossidante grazie agli antociani e ai flavonoidi in essa contenuti. La buccia contiene una sostanza, "il cajapo", che riduce colesterolo e glicemia, per cui è consigliato consumare la batata senza toglierla (ovviamente dopo averla accuratamente lavata). Il suo gusto è una sorta di incontro tra una patata e una zucca... ed anche il suo colore ricorda entrambi gli ortaggi.*

Perdonate la divagazione e torniamo alla nostra ricetta: in un contenitore bello ampio versa le **foglie di cavolo nero, il limone, la scorza, l'[olio di canapa](#) e il sale.**

Massaggia le foglie di cavolo con il condimento in modo che siano ben imbevute e si ammorbidiscano.

Eseguito questo passaggio, non ti resta che mescolare insieme tutti gli ingredienti: **cavolo nero, batata, mela, mandorle, [semi di canapa](#) e i [mirtilli essiccati](#).**

*Hai mai provato i **semi di canapa**? Pensa che in Russia ed in India sono da sempre utilizzati come alimento ricco di proteine vegetali. Sono ottimi integratori di grassi essenziali (come omega 6 ed omega 3), grassi insaturi e fibre. Se questo non bastasse, contengono anche sali minerali come calcio, magnesio, zolfo, rame, potassio, fosforo e vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, vitamina D, vitamina E. I semi di canapa rinforzano il nostro sistema immunitario, sono antinfiammatori ed abbassano colesterolo e pressione arteriosa. Non sono consigliati però se sei a dieta: un solo cucchiaino apporta 100kcal!*

Ma torniamo alla nostra insalata, il cui punto forte è il contrasto tra il gusto dolce della mela e dei mirtilli, l'asprezza del limone, e la leggera amarezza del cavolo nero: un originale mix di gusti esaltato anche dai saporiti semi di canapa!