Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Per l'insalata:Un cavolo cappuccio viola medio/piccolo, mezza cipolla bianca, 2 gambi di sedano, 1 pera grande o 2 piccole, mezza tazza di noci, 1 cucchiaio di lievito alimentare, un pizzico di sale e pepe. Per la french dressing: Mezza tazza di olio EVO, 1/3 di tazza di aceto di mele, un pizzico di dragoncello essiccato, un pizzico di senape essiccata, 2 cucchiai di cipolla in polvere, mezzo cucchiaio di paprika, 1 pizzico di lemon pepper, 1 cucchiaino di sciroppo d'agave, 1 cucchiaino di lievito alimentare.

Vota la ricetta
Voti: 172 Media: 4.2

Anche oggi, come facciamo spesso con le nostre ricette, proviamo ad associare sapori e colori che non siamo abituati a mangiare insieme. Quando poi scopriamo che il mix è veramente piacevole e sorprendente, la soddisfazione è doppia!

L’autunno è ormai iniziato da un po’, ed è la stagione giusta per gustare insieme frutta e verdura, dosate con equilibrio in questa **insalata di pera e cavolo cappuccio viola con french dressing**.

La ricetta di oggi fa parte del menu crudista di ottobre a base di pere, e vale come un secondo piatto completo, o in alternativa, come accompagnamento.

Preparazione dell’insalata di pera e cavolo

Inizia tagliando il **cavolo cappuccio** a striscioline fini, e fai lo stesso col **sedano** e la **cipolla**. Taglia le **pere** a fettine sottili, con o senza buccia… a te la scelta in base alle tue abitudini.

Metti tutti questi ingredienti in un recipiente tondo piuttosto largo e tieni da parte.

Ora in un recipiente più piccolo metti invece le **noci** tritate, il **sale** ed il **pepe**. Questo mix va distribuito su ogni porzione che poi servirai di questa insalata.

Preparazione della french dressing vegan

Hai bisogno di un terzo recipiente dove mischierai con impegno tutti gli ingredienti, affinché siano ben amalgamati: **olio EVO, aceto di mele, dragoncello essiccato, senape essiccata, cipolla in polvere, paprika, lemon pepper, sciroppo d'agave, e lievito alimentare**.

Mai sentito parlare del **lemon pepper**? E' un condimento tipico americano (indicato abitualmente per il pesce), a base di *scorza di limone, pepe nero, aglio, peperoncino, cipolla e sale essiccati* che puoi preparare anche a casa con facilità.

Il lievito alimentare invece, aggiunto sia nell'insalata che nel dressing, da' alla ricetta un gusto leggermente "formaggioso", che in casi come questo non guasta proprio.

Insalata e french dressing sono quindi pronte per essere servite, ricordandoti di spolverare ogni porzione con il trito di noci, sale e pepe... buon appetito!