

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Curtido Salvadoreno - Insalata di cavolo salvadoregna

LUOGO: *Centro America / El Salvador*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *1 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 2 ORE DI RIPOSO*



Curtido salvadoreno ovvero una gustosissima insalata di cavolo e carote di origini salvadoregne.

INGREDIENTI

CAVOLO 1

CAROTE 2

CIPOLLE 1

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

facoltativo - ½ cucchiaini da tè

ORIGANO ESSICCATO ½ cucchiaini da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola

SALE

ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino da tè

ACETO DI VINO BIANCO ½ tazze

ACQUA ½ tazze

PREPARAZIONE

1 Scottate il cavolo in acqua bollente per un minuto, quindi scolatelo.



2 Trasferite il cavolo in una grossa ciotola ed unite le carote grattugiate, le cipolle affettate finemente, il peperoncino, l'origano, l'olio d'oliva, il sale, lo zucchero di canna, l'aceto e l'acqua.





3 Riponete il tutto in frigorifero per circa due ore prima di servire.

Accompagnate questo piatto con i pupusas revueltas.

Questa ricetta molto salutare per il cuore prevede **NOTE** l'uso di una quantità minima d'olio e di sale.