

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata salutare

LUOGO: Europa / Bielorussia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

120gr di cavolo fresco
1 carota
½ cipolla
2 mele
1 cucchiaio di olio vegetale
1 ½ cucchiaini di zucchero
spezie
insalata verde
sale

PREPARAZIONE

- 1 Sminuzzare il cavolo fresco e miscelare per bene con sale e zucchero. Sminuzzare le carote e le mele (senza parte centrale) con una grattugia. Tritare la cipolla finemente. Miscelare gli ingredienti, aggiungere il sale, condire con olio vegetale e aggiungere le spezie. Decoraere con insalata verde.