

Sabrosa Ensalada de Col Rizada



Prep: 15 min.

Cocción: 0 min.

Porciones: 4

INGREDIENTES

1 manojo de cualquier tipo de col rizada (verde, italiana, siberiana, roja de invierno, etc.)

Aceite vegetal (aceite de oliva, aceite de semilla de uva, vegetal, etc.)

1 pepino

1/2 taza de jitomates picados

1 zanahoria en rodajas

Sal

Pimienta

OPCIONAL

Pimienta de limón

Yogur

Hierbas como albahaca o menta

Jengibre Vinagre o jugo de limón

Frutas frescas (fresas, moras, manzanas)

Frutas enlatadas o secas (mandarinas, arándanos-pasa)

Garbanzos



Foto por Deryn Macey

INSTRUCCIONES

1. Primero, lave las hojas de col rizada y séquelas con una toalla. Arranque las hojas del tallo, colocando los pedacitos en un tazón mediano. Deje los tallos a un lado.
2. Vierta 4 cucharadas de aceite sobre las hojas usando sus dedos para darles un masaje. ¡Sí, como un masaje! Masajear las verduras con las manos las suaviza y ablanda lo suficiente para poder comerlas crudas. Frote las hojas de la col rizada entre sus dedos, hasta que comiencen a marchitarse.
3. Tenga listas sus verduras y/o frutas. Pique el pepino, el tomate y la zanahoria en trozos del tamaño de un bocado y añada a la ensaladera. Si usa frutas como fresas, corte 1/3 taza de fruta y agregue encima de las verduras.
4. Prepare el aderezo. En un tazón más pequeño, agregue 4 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal, 1 cucharada de pimienta de limón o 1/2 cucharadita de pimienta, 1/4 cucharadita de vinagre o jugo de limón. Puede usar jengibre rallado o en polvo, hierbas picadas, cebolla verde o yogur como ingredientes opcionales. Bata todos los ingredientes del aderezo hasta que se mezclen bien.
5. ¡Agregue el aderezo a la ensalada, mezcle y disfrute!

NOTAS DEL CHEF

Para hacer una ensalada "caliente", puede asar o saltear sus verduras favoritas y / o proteínas como garbanzos, calabaza de verano o pimientos y agregarlos a la col rizada después de masajeadas. Además, si tiene una licuadora, mezcle los tallos de col rizada con las especias, 4 cucharadas adicionales de aceite, 1 cucharada de yogur, hierbas y vinagre para crear un aderezo fácil para los tallos.