

Insalata arcobaleno con salsa al miso

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

1.127 kJ / 270 kcal

Grassi: **9,2 g** Proteine: **14,7 g**

Carboidrati: **31 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di cavolo cappuccio a punta
160 g di cavolo rosso
120 g di barbabietola fresca
2 carote
50 g di ravanelli
1 mela piccola a buccia rossa
1 pera piccola a buccia rossa
1 cucchiaino di pasta di miso
2 cucchiari di aceto di mele
2 cucchiaini di olio di semi di lino
2 cucchiari [Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman](#)
1 cucchiaino [Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman](#)
epe macinato fresco
2 cucchiaini di semi di lino (eventualmente pestati)
2 cucchiari di acqua
200 g di fiocchi di latte

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di cavolo cappuccio a punta - **160 g** di cavolo rosso - **120 g** di barbabietola fresca - **2** carote - **50 g** di ravanelli - **1** mela piccola a buccia rossa - **1** pera piccola a buccia rossa
Grattugia grossolanamente e separatamente il cavolo cappuccio, il cavolo rosso, la barbabietola e le carote. Affetta i ravanelli, e taglia la mela e la pera prima a spicchi e poi a fettine.

Passaggio 2

1 cucchiaino di pasta di miso - **2 cucchiari** di aceto di mele - **2 cucchiaini** di olio di semi di lino - **2 cucchiaini** [Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman](#) - **1 cucchiaino** [Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman](#) - Pepe macinato fresco - **2 cucchiaini** di semi di lino (eventualmente pestati) - **2 cucchiari** di acqua

Per il condimento, emulsiona la pasta di miso con 2 cucchiari d'acqua, l'aceto, l'olio, la Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman e il Condimento Dolce Kikkoman in Stile Mirin, poi condisci con il pepe. Tosta i semi di lino in una padella antiaderente piccola senza olio.

Passaggio 3

200 g di fiocchi di latte
Componi l'insalata a strati in un barattolo di vetro alto nel seguente ordine: condimento, cavolo rosso, mela, carota, ravanello, cavolo cappuccio, barbabietola, pera, fiocchi di latte e semi di lino. Chiudi il barattolo e agita brevemente prima di servire, così da distribuire il condimento in modo uniforme. In alternativa, servi l'insalata in ciotole.

