

# Insalata di cavolo, anacardi e piselli

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

Valori nutrizionali (per porzione):

**1.086 kJ / 258 kcal**

Grassi: **16 g** Proteine: **8 g**

Carboidrati: **24 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

**Insalata:**

**150 g** di cavolo rosso  
**1 pizzico** di sale  
**80 g** di carota  
**80 g** di peperone rosso  
**80 g** di taccole  
**1** cipollotto tritato, parte verde inclusa  
**20 g** di germogli di ravanello  
**2 cucchiari** di coriandolo fresco tritato

**Condimento:**

**1 cucchiaino** [Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman](#)  
**1 cucchiaino** di succo di mandarino fresco  
**1 cucchiaino** di burro di arachidi  
**1 cucchiaino** [Olio di Sesamo Tostato Kikkoman](#)  
**1 cucchiaino** di sciroppo d'acero  
**1 cucchiaino** [Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman \(125ml\)](#)  
**0,5 cucchiaino** di acqua  
**In aggiunta:**  
**20 g** di anacardi  
**2 cucchiaini** di semi di sesamo nero

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

**150 g** di cavolo rosso - **1 pizzico** di sale - **80 g** di carota - **80 g** di peperone rosso - **80 g** di taccole - **1** cipollotto tritato, parte verde inclusa - **20 g** di germogli di ravanello - **2 cucchiari** di coriandolo fresco tritato

Taglia finemente a listarelle il cavolo rosso, cospargilo di sale e massaggialo delicatamente con le mani per ammorbidirlo. Pela la carota e tagliala alla julienne. Affetta il peperone rosso a listarelle sottili e taglia le taccole in obliquo per ottenere pezzi più piccoli. Metti le verdure in una ciotola e aggiungi il cipollotto tritato, i germogli di ravanello e il coriandolo. Mescola accuratamente il tutto.

**Passaggio 2**

**1 cucchiaino** [Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman](#) - **1 cucchiaino** di succo di mandarino fresco - **1 cucchiaino** di burro di arachidi - **1 cucchiaino** [Olio di Sesamo Tostato Kikkoman](#) - **1 cucchiaino** di sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** [Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman \(125ml\)](#) - **0,5 cucchiaino** di acqua - **20 g** di anacardi - **2 cucchiaini** di semi di sesamo nero  
In una ciotola a parte, mescola gli ingredienti per il condimento: la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman, il succo di mandarino, il burro di arachidi, l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, lo sciroppo d'acero, il Condimento per Riso Kikkoman e l'acqua. Versa il condimento sull'insalata e mescola bene. Tosta gli anacardi in una padella antiaderente senza olio, lasciali raffreddare, poi tritali. Cospargi l'insalata con gli anacardi e i semi di sesamo nero e servi.