

Una sana insalata di cavolo con peperoncino e mandorle

Tempo totale **12 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **2 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.352 kJ / 323 kcal

Grassi: **23,5 g** Proteine: **8,2 g**

Carboidrati: **18 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 100 g** di cavolo riccio
- 1** peperone rosso
- 1** peperoncino
- 1** cetriolo verde
- 3 cucchiaini** di fiocchi di mandorle
- Per il condimento**
- 3 cucchiaini** di olio d'oliva
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
- 1 cucchiaio** di aceto di vino
- 1 cucchiaio** di miele
- 2** spicchi d'aglio, schiacciati
con un mortaio
- 1 cucchiaio** di scaglie di peperoncino
pizzico di pepe

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare il cavolo a pezzetti, il peperone a fettine sottili, il cetriolo a bastoncini e tritare il peperoncino. Mescolare il tutto in una ciotola.

Passaggio 2

Tostare le mandorle in una padella antiaderente e aggiungerle alle verdure.

Passaggio 3

Mettere tutti gli ingredienti del condimento in un piccolo barattolo, avvitare il coperchio e agitare fino a quando questi si amalgameranno per bene. Versare sopra l'insalata poco prima di servire.