

L'insalata di cavolo e carote

Un'insalata gustosa, dal sapore prettamente invernale, a base di due delle verdure tipiche di questa stagione: il cavolo cappuccio e le carote. È un'insalata dalla consistenza croccante, un po' granulosa al palato, resa particolarmente gustosa da un condimento particolare, cremoso ma dal gusto fresco.

È un'insalata che si accompagna bene con i piatti di carne o di pesce. Potete prepararla con le verdure tagliate alla julienne, cioè a bastoncini sottili, se volete che al palato i sapori di cavolo e carote restino ben distinguibili, oppure tritate grossolanamente (noi l'abbiamo preparata così). In quest'ultimo caso, i sapori di cavolo e carote si armonizzano di più.

Ecco la ricetta.



Ingredienti

- 400 g di cavolo cappuccio
- 200 g di carote
- Un vasetto da 125 g di yogurt naturale
- 1 cucchiaio di aceto bianco
- 1 cucchiaino di senape
- 2 cucchiiai di maionese
- Sale

Come si fa

- Raschiate e lavate le carote.
- Fatele a pezzi e mettetele nel tritatutto, azionandolo a impulsi, finché non saranno a pezzetti. In alternativa, potete grattugiarle con una grattugia a fori grossi.
- Fate lo stesso con il cavolo cappuccio.
- Versate in una ciotola le due verdure, aggiungete l'aceto e salatele leggermente.
- In una ciotolina versate lo yogurt, la senape e la maionese e mescolate per farli amalgamare.
- Versate questo condimento sulle verdure e mescolate bene.
- Lasciate riposare una mezzoretta prima di servire.

Se volete, potete aggiungere all'insalata un po' di erba cipollina tritata o anche (se non ci sono bambini) un buon pizzico di pepe nero.