



Insalata di mele e cavolo cappuccio

<https://www.lacucinaimperfetta.com/insalata-di-mele-e-cavolo-cappuccio/>



 Preparazione: **15 min**

 Tempo totale: **15 min**

 Difficoltà: **bassa**

 GLUTEN FREE  SENZA UOVA  VEGETARIANA

L'insalata di mele e cavolo cappuccio che vi propongo oggi è un perfetto contorno autunnale. Colori, profumi e gusto di quest'insalata ci parlano di questa stagione, che personalmente, soprattutto da quanto faccio questo lavoro, amo moltissimo.

L'autunno ci regala dei colori e dei prodotti incredibili coi cui preparare piatti davvero di ogni tipo. Ora vi saluto perchè oggi devo preparare un primo piatto un po' elaborato che vorrei proporvi per le prossime festività. Bacioni!!!

Ricetta Insalata di mele e cavolo cappuccio

Ingredienti per 2 persone

- 180 gr. di cavolo cappuccio

- 1 mela Fuji
- 60 gr. di gherigli di noce
- dressing allo yogurt
- sale
- pepe

Come fare l'Insalata di mele e cavolo cappuccio

Procedimento

Eliminate le prime foglie esterne del cavolo cappuccio e affettatelo molto sottilmente con un coltello o con la mandolina.



Lavate e sbucciate la mela e tagliatela prima a fette e poi a tocchetti.



Unite in una ciotola il cavolo cappuccio e la mela e condite con il dressing allo yogurt, un pizzico di sale e una macinata di pepe.



Impiattate l'insalata di cavolo cappuccio e mele e completate con i gherigli di noce spezzettati grossolanamente.

[Giuliana Manca](#)