



Ensalada de col y almendras

4 raciones



Nivel fácil

hasta 15 Min.



Instrucciones:

Utensilios:

Cuchillo
tabla de madera
Rallador

Para la ensalada:

125 g Almendras en láminas Dr. Oetker
2 Zanahorias
2 manzanas
15 g uvas pasas
500 g col lombarda
50 g perejil

Para el aderezo:

20 g mostaza de Dijon
60 g yogur griego
10 ml Vinagre de manzana
10 ml miel
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de Pimientas

Para la ensalada:

- 1 Tostar las almendras en lámina en una sartén a fuego bajo durante 5', moviéndolas de tanto en tanto para que no se quemen, sacarlas y reservar.
- 2 Pelar las zanahorias y rallarlas.
- 3 Cortar las manzanas en cuartos y luego en láminas.
- 4 Cortar la col en lonchas finas con un cuchillo o una mandolina para tener tiras finas.
- 5 Picar el perejil de forma gruesa.
- 6 Mezclar en una ensaladera las tiras de col, la manzana, la zanahoria rallada, las uvas pasas, el perejil y las almendras tostadas reservando, algunas para el final.
- 7 Mezclar en un cuenco todos los ingredientes del aderezo y verter sobre la ensalada.





- 8 Servir con más almendras tostadas por encima.

