



Ensalada de col rizada con manzanas y remolacha



Ingredientes (Receta sirve 6-8)

- 2 manojos de col rizada, tallos retirados y descartados, hojas cortadas en rodajas finas
- 6 zanahorias, en rodajas finas
- 6 remolachas medianas, peladas y ralladas
- 5 manzanas, sin corazón y ralladas
- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de miel
- Jugo de 3 limones
- 2 cucharadas de jengibre, finamente picado
- 3 cucharadas de cebolla roja picada (opcional)
- Sal al gusto

Direcciones

1. En un tazón grande para servir, agregue la col rizada, la mitad del jugo de limón, un chorrito de aceite y un poco de sal. Masajee bien hasta que la col rizada comience a ablandarse y marchitarse, aproximadamente 2 a 3 minutos. Reserva mientras haces el aderezo.
2. En un frasco pequeño, agregue el jugo de limón restante, el aceite, el jengibre y la miel. Agitar bien para mezclar.
3. Vierta el aderezo sobre la col rizada, agregue las manzanas ralladas y las remolachas, y revuelva hasta que esté bien cubierto con la vinagreta.
4. Condimentar con sal y pimienta.