

I N G R E D I E N T E S

COLESLAW

Repollo blanco
Repollo Morado
Zanahoria
Manzana Verde

Aderezo:
2 cdas de yogur
1 cda de vinagre blanco
3 cdas de aceite de oliva
1 cda de mostaza y miel
1 cdita curry
Sal y Pimienta

Garrapiñada de Nuez:
Nueces
Miel
Tandoori

P R O C E D I M I E N T O

1- Con ayuda de una mandolina o un cuchillo bien filoso cortar bien finito el repollo blanco y el repollo morado. Rallar la zanahoria y cortar bien chiquita la manzana verde. Unir en una ensaladera.

2- Para la Garrapiñada de Nuez: Mezclar las nueces con miel y 1 cdita de tandoori. Poner sobre en un silpat y llevar a un horno medio hasta que se doren. Sacar del horno y dejar enfriar. Una vez fría podés agregarla a la ensalada.

3- Para el aderezo: Mezclar 2 cdas de yogur, 1 cda de vinagre blanco, 3 cdas de aceite de oliva, 1 cda de mostaza y miel, 1 cdita curry, Sal y Pimienta.

4- Condimentar la ensalada y a disfrutar!

*Opcional: pasas de uva, le da un sabro dulce riquísimo!

