

Ensalada de col fresca



VOLTZ
MARAÎCHAGE

CHANA F1 



Ingredientes

(receta para 4 personas)

100 g de col CHANA FI, finamente picada

100 g de zanahorias ralladas

Unas hojas de perejil plano

2 cucharadas de mayonesa

2 cucharadas de yogur natural

2 cucharadas de AOVE

1 cucharada de vinagre

1/2 cucharadita de mostaza

sal y pimienta

Pasos

- Enjuagar todas las verduras. Si las primeras hojas de las coles están dañadas o son demasiado gruesas, no dudes en retirarlas (y utilizarlas en una sopa, por ejemplo).
- Picar las hojas de col en rodajas finas. Pela las zanahorias y rállalas. Picar el perejil en trocitos pequeños.
- Poner en un bol la sal, la pimienta, la mostaza, el vinagre y el aceite. Añadir la mayonesa y el yogur. Mezclar bien. A continuación, ponerlo en la ensaladera con las zanahorias y la col y mezclar antes de servir.