

# Insalata Capricciosa Vegan



## *Insalata Capricciosa Vegan*

Una dieta che prevede l'assunzione di prodotti vegetali per la cura dell'organismo era normale nell'antichità. Per esempio, prima dello sviluppo della medicina, i Romani utilizzavano il cavolo come principale fonte di guarigione. Catone celebrò molto questa pianta, elogiandone le proprietà purificanti e disinfettanti. Veniva utilizzato per il mal di testa, i problemi di stomaco, la cura delle ferite e delle malattie e, soprattutto, veniva consumato prima dei pasti per prevenire gli effetti dell'alcool e migliorare la digestione.

Ancora oggi, il cavolo è considerato un alimento ricco di proprietà benefiche e conserva le stesse qualità elogiate dai romani. Rafforza il sistema immunitario, ha proprietà antitumorali, abbassa la pressione e il rischio di allergie, fa bene alla pelle.

Tra le varie tipologie di cavolo, io adoro la verza. Vi consiglio di mangiarla cruda per mantenere intatte tutte le sue proprietà ed evitare il rilascio dello sgradevole odore che emana in cottura (a causa dell'alto contenuto di zolfo).

Oggi, la utilizzerò per la preparazione di un'insalata capricciosa: fresca, croccante, saporita e sana!

## ***Ingredienti***

- 300 g di Cavolo Verza
- 1 cipolla rossa
- 2 Carote
- 100 g di Piselli
- $\frac{1}{2}$  Peperone rosso
- 1 Sedano rapa
- 2 cucchiaini di Aceto bianco
- 4-5 cucchiaini di Maionese Vegan
- Sale q.b.

## ***Ingredienti per la Maionese:***

- 100 ml di Latte di soia non zuccherato
- 200 ml di Olio vegetale
- 1 cucchiaino di succo di Limone
- 1 cucchiaino di Aceto
- Sale q.b.

# ***Procedimento***

## ***Per la Maionese:***

1. Versate il latte in un mixer.
2. Frullate aggiungendo l'olio a filo, fino a quando il latte acquisterà una consistenza più densa.
3. Aggiungete il succo di limone e l'aceto, continuando a frullare.
4. Aggiungete sale a piacere.
5. Lasciate riposare in frigo.

## ***Per L'insalata:***

1. Lavate la verza e tagliatela a julienne.
2. Sbucciate e tagliate a julienne le carote.
3. Mondate e tagliate a julienne la cipolla.
4. Lavate e tagliate a julienne il peperone e il sedano.
5. Mischiate le verdure in un'insalatiera insieme ai piselli e aggiungete l'aceto, la maionese e il sale a piacere.
6. Lasciate raffreddare in frigo e servite.

## ***Consigli:***

- Se non vi piace il sapore dell'aceto per condire l'insalata, potete sostituirlo con del succo di limone.



Instagram

Blog Inglese

WebSite