

## Receta de Ensalada de Col Rizada

07 Jun 2016



Buenos días a tod@s, para hoy martes os dejo la receta de esta rica **Ensalada de Col**, resulta un plato muy completo y cuando la preparéis quedaréis encantad@s ya que es muy sana y además la podéis preparar de un día para otro y estará igual de rica.

### Ingredientes

- Col blanca o rizada
- Zanahorias (dos o tres)
- Cebolla (una)
- Queso de oveja u otro cortado en daditos (150grs)
- Pasas (dos cucharadas)
- Manzana (una)
- Semillas de calabaza (dos cucharadas)
- Nueces troceadas (100grs)
- Mayonesa casera (unos 200grs)
- Yogur natural (cuatro cucharadas)
- Miel (dos cucharadas)
- Vinagre suave (dos cucharaditas)
- Sal y Pimienta negra (al gusto)

### Modo de Preparación

1. Poner las pasas en remojo una media hora antes de usarlas
2. Limpiar y lavar la col y la cebolla y cortarlas en tiritas finas, reservar
3. Pelar las zanahorias y rallarlas, mezclarlas con el resto de verduras y reservar
4. Cortar el queso y la manzana en dados, trocear las nueces y escurrir las pasas, añadir todo a la ensalada
5. Batir la mayonesa, el yogur, la miel y el vinagre hasta conseguir una salsa homogénea, echar sal y pimienta al gusto
6. Colocar la ensalada en una fuente y rociarla con la mezcla de mayonesa preparada y al final añadir las pipas de calabaza
7. También podéis servirla sobre las hojas grandes de la col haciendo modo de cuencos, queda muy bien presentada
8. Servir fresquita y....buen provecho!!!