

Insalata mediterranea di cavolo riccio con condimento al limone ed erbe aromatiche

Un'insalata vivace e ricca di nutrienti con cavolo riccio massaggiato, verdure croccanti, olive saporite e feta—perfetta per mantenere stabile la glicemia e avere energia duratura.

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 2.3 / GI 23

Ingredienti

about 10 ounces or 1 large bunch foglie di cavolo riccio, senza gambi e tritate finemente

about 1 pint pomodorini, tagliati a metà

about 1 medium cucumber cetriolo, privato dei semi e tagliato a dadini

about half a medium onion cipolla rossa, affettata sottilmente

olive Kalamata, affettate

about 1/2 cup feta sbriciolata

olio extravergine d'oliva

succo di limone fresco

spicchio d'aglio, tritato

origano secco

logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-di-cavolo-riccio-con-condimento-al-limone-ed-erbe-aromatiche

to **taste** sale marino e pepe nero

Istruzioni

Step 1

Prepara il cavolo riccio rimuovendo i gambi centrali duri e tritando finemente le foglie in pezzi delle dimensioni di un boccone. Metti il cavolo riccio tritato in una grande ciotola per insalata.

Step 2

Massaggia il cavolo riccio aggiungendo un pizzico di sale e usando le mani per spremere e impastare delicatamente le foglie per 2-3 minuti finché diventano più scure, morbide e ridotte di volume. Questo rompe la consistenza fibrosa e rende il cavolo riccio più tenero e digeribile.

Step 3

Prepara tutte le verdure: taglia a metà i pomodorini, taglia a dadini il cetriolo dopo aver rimosso i semi, e affetta sottilmente la cipolla rossa a mezzelune. Affetta le olive se usi quelle intere.

Step 4

Aggiungi i pomodorini preparati, il cetriolo, la cipolla rossa e le olive affettate nella ciotola con il cavolo riccio massaggiato. Mescola delicatamente per combinare tutte le verdure in modo uniforme.

Step 5

Prepara il condimento sbattendo insieme l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone fresco, l'aglio tritato, l'origano secco, il sale e il pepe nero in una ciotola piccola fino a emulsionare bene.

Step 6

Versa il condimento al limone ed erbe aromatiche sull'insalata e mescola accuratamente per assicurarti che ogni pezzo di cavolo riccio e verdura sia ricoperto dal condimento saporito.

Step 7

Aggiungi la feta sbriciolata e incorporala delicatamente nell'insalata, riservandone una piccola quantità da cospargere sopra per la presentazione.

Step 8

Lascia riposare l'insalata per 5-10 minuti prima di servire per permettere ai sapori di amalgamarsi e al cavolo riccio di ammorbidirsi ulteriormente. Servi subito, oppure conserva in frigorifero fino a 2 giorni—il cavolo riccio migliora effettivamente mentre marina. Per un controllo ottimale della glicemia, gusta questa insalata come primo piatto o accompagnala con una fonte proteica magra.