

# 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](https://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 ammorbardirsi 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.