



INGREDIENTES: (4 personas)

- Media col ó 250 gramos (Sin tallo ni la partes duras)
- 1 zanahoria grande o 150 gramos o dos medianas
- Media manzana grande o 150 gramos (tipo Golden)
- Media cebolla, las blancas son mas suaves ó 1 cebolleta grande, (opcional ambas)

Para la salsa:

- 1 bote de nata ácida Crème Fraîche. Esta nata fresca la encontramos en los supermercados donde están las mantequillas y yogur (no tenía y use un yogur griego natural)

- 70 gramos de mayonesa de bote
- 1 cucharada de mostaza americana o suave (del tipo Guiden's o French's, son las mejores la de Dijón no, es muy fuerte (yo puse Calve))
- Un chorrito de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de postre de azúcar (o sirope)
- Sal
- Pimienta negra en polvo



ELABORACION:

1. Lo primero será lavar y escurrir bien las verduras, si es necesario secarlas un poco con papel absorbente, la manzana podemos mejor dejarla con la piel si nos gusta, y empezar a

rallar las verduras. Lo ideal sería hacerlo con una mandolina para hacer todo finito como en la foto, pero si no tenemos, pues cuchillo y muy fino todo.

2. La manzana lo último por el tema de la oxidación (podemos ponerle unas gotas de limón para que no ennegrezca)

Si cortamos la verdura con la Thermomix lo haremos de esta manera:

3. Cortamos y echamos en el vaso de Thermomix, la col en cuatro trozos y **programamos 3 segundos, velocidad 5.**

Reservamos en una ensaladera.

4. Ponemos en el vaso las zanahorias cortadas en dos trozos y **programamos 3 segundos, velocidad 5.**

Reservamos en la ensaladera, junto al repollo.

5. Ponemos la manzana pelada, cortada en 4 trozos y sin pepitas. **Programamos 4 segundos, velocidad 4.**

Reservamos en la ensaladera.

La

6. Mezclamos bien todos los ingredientes que hemos ido triturando ayudándonos con la espátula en un buen bol.

Y vamos con la salsa:

7. Poner en el vaso de thermomix todos los ingredientes y **programar 20 segundos a velocidad 4.**

8. Una vez tenemos todo cortadito en el bol todo echarle la salsa y mezclar todo muy bien.

9. Dejar en la nevera hasta el momento de consumirla, y si es un par de horas mejor.

Está Increíble.

ENSALADA COLESLAW (Thermomix)



