

# ENSALADA AGRIDULCE CON COL, SÉSAMO, MANZANA Y NUECES



## Ingredientes

1/2 col rizada pequeña  
1/2 col lombarda pequeña  
2 manzanas rojas  
1 cucharadas de sésamo  
1 cucharadita de comino  
2 cucharadas de nueces troceadas  
100 gr. de queso Emmental  
1 limón

### Para el aliño:

1 diente de ajo  
1/2 cucharadita de miel  
1/2 cucharadita de mostaza  
2 cucharadas de vinagre balsámico  
1/2 taza de aceite de oliva  
½ pastilla AVECREM VERDURAS  
pimienta

## Preparación

Para preparar el aliño: disponer en un recipiente hondo el diente de ajo pelado, ½ pastilla AVECREM VERDURAS desmenuzada y pimienta, la miel, la mostaza y el vinagre y mezclar. Al final, agregar el aceite de oliva sin dejar de remover bien con un tenedor. Reservar la vinagreta aparte y, mientras, sobre una madera y con un cuchillo afilado cortar el queso Emmental en dados pequeños. Reservar.

Luego, en un bol aparte, mezclar bien las dos cucharadas de sésamo con la cucharadita de comino. Cortar la col rizada y la col lombarda en juliana finita, utilizando un cuchillo grande y afilado, y lavarlas. Escurrirlas y reservar. A continuación, lavar las manzanas, cortarlas en dados y rociar con limón para que no ennegrezcan.

Colocar las coles en una ensaladera junto con las manzanas, el queso, las nueces troceadas y el sésamo mezclado con el comino. Aliñar con la vinagreta, mezclar y servir.