

Ensalada de col roja con manzana, nueces y granada

Por: Katrín Björk

Esta es una [ensalada](#) sencilla que combina básicamente con todo: carne o pescado, en cualquier temporada, llueva o truene.

Rinde para 2-4 raciones.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de vinagre de jerez
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1½ cucharaditas de azúcar moreno
- Sal y pimienta
- ½ [col roja](#), rallada
- 1 manzana verde, rallada
- Semillas 1/2 granada (véase la nota)
- Un puñado de nueces picadas
- Un puñado de perejil finamente picado

Elaboración:

Batir el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza y el azúcar moreno hasta que el azúcar se haya disuelto; sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla el aderezo con la col, la manzana, la granada y las nueces y espolvorea el perejil sobre la ensalada.

NOTA: Para retirar los granos de la granada, sostén la granada, con el corte hacia abajo en la mano y golpea la parte superior con una cuchara de madera. Los granos caerán directamente en la mano.