



---

## INSALATINI DI CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO E CAROTE

(vegan, senza glutine, senza cottura)

due tazze (240 ml) di **cavolo cappuccio rosso** tagliato sottile

una tazza di **carote** tagliate a filini con la mandolina

2 cucchiaini di **sale** fino integrale

3 cucchiaini di **acidulato di umeboshi**

1 cucchiaio di **lattuga di mare** in fiocchi

**erbe secche varie** tritate (salvia selvatica, timo, origano, menta, equisetolo, malva)

**polvere d'agrumi** (buccia di agrumi secca tritata)

Ho messo in una ciotolona da insalata le verdure con tutti gli altri ingredienti, mischiato bene.

Sopra ci va messo un piattino della giusta misura in modo che pressino le verdure.

Sopra ho messo un peso (un vaso grande che contiene il mio ultimo ferveda).

Si può mettere sopra il piatto un'altra ciotolona con dentro dei sacchetti di pasta o riso, l'ideale è arrivare a 4 chili di peso, almeno.

Ho lasciato così, a temperatura ambiente, per 24 ore circa. Si può far fermentare di più, ma assaggiate ogni tanto per capire se vi piace.

Ho usato sale e acidulato di umeboshi, che è un "aceto" dal sapore particolare, sia sapido che acido, che uso spesso per condire le mie insalatone giganti. Ho anche aromatizzato parecchio, con erbe aromatiche, alghe e polvere di agrumi che a casa mia non manca mai (buccia che faccio seccare io). Fatti in questo modo sono molto saporiti ma se si utilizzano in insalata con altre verdure basta non insaporire ulteriormente e aggiungere solo olio.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/insalatini-di-cavolo-cappuccio-rosso-e-carote/>