# Insalata di cavolo cappuccio

**Autore:** Max Fattorini
**Fonte:** Web

**I semi di finocchietto daranno un gusto fresco e buono, la cipollina ne arricchirà il sapore e l’aceto di mele con la senape amalgamerà il gusto senza esagerare con l’acidità. Dal blog La piccola casa**

Ecco un'altra ricetta che Ginevra adora, abbiamo mangiato un'insalata simile in Alto Adige questa estate e da quel momento mi ha spesso chiesto di rifarla. E' davvero semplice e veloce da preparare ma se la si lascia li nella ciotola per una notte, si marina e diventa ancora più buona. Come dicevo è una ricetta davvero facile e veloce, inoltre i semi di finocchietto gli danno un gusto davvero fresco e buono, la cipollina ne arricchisce il sapore e l'aceto di mele con la senape ne amalgamano il gusto senza esagerare con l'acidità. Ecco quindi come preparare questa fantastica e gustosa insalata di cavolo cappuccio profumata con finocchietto e cipollina: **Ingredienti per tre persone** mezzo cavolo cappuccio un cucchiaio di semi di finocchietto un cucchiaio di erba cipollina fresca tritata aceto di mele senape sale olio extra vergine di oliva Mettere a bagno il cavolo sciacquandolo per bene, quindi dopo averlo asciugato per bene con una mandolina, tagliarlo a fettine sottili in una grande ciotola, aggiungere quindi i semi di finocchietto (io li faccio tostare pochi istanti in padella per aumentarne il profumo) e l'erba cipollina, quindi condire con sale, olio extra vergine di oliva, aceto di mele e un cucchiaino di senape. Lasciare insaporire più tempo possibile. Buon appetito a tutte e tutti con questa deliziosa insalata di cavolo cappuccio. Dal blog La piccola casa