

Ensalada tropical de repollo

¡Esta es una rica ensalada para compartir durante una comida informal en el verano y es una buena manera de usar el repollo (col)! Es deliciosa si se combina con pollo a la barbacoa. Esta receta está basada en la receta “Ensalada tropical de repollo con vinagreta de piña” de [Our Best Bites](#).

Porciones: Suficiente para 6 adultos como acompañamiento

Tiempo: Toma alrededor de 15 minutos de principio a fin (5 minutos si usa la mezcla de repollo picado)

Ingredientes

Ensalada:

1 bolsa de mezcla de ensalada de repollo (bolsa con mezcla de ensalada que contiene repollo y zanahorias ralladas)

Q si no tiene la bolsa con la mezcla, puede usar 4 tazas de repollo rallado y una zanahoria rallada

1 manojo de cebollas verdes, finamente picadas

3-4 zanahorias ralladas

½ taza de arándanos rojos (*craisins*)

½ taza de mangos secos picados – cortados en trocitos

½ taza de piña seca picada (opcional) – cortada en trocitos

½ taza de nueces tostadas (los marañones son los mejores, pero también se pueden usar nueces de nogal, pepitas o almendras)

Aderezo:

1/2 taza de jugo de piña

1 ½ Cucharadas de aceite vegetal

2 cucharaditas de vinagre de sidra

1 diente de ajo grande, machacado

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra molida

1 ½ cucharaditas de azúcar granulada blanca

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle los ingredientes para la ensalada (repollo, zanahorias, cebollas, fruta seca y nueces).
2. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes para el aderezo hasta que se disuelva el azúcar (jugo de piña, aceite, vinagre de sidra, ajo, sal, pimienta, azúcar).
3. Vierta el aderezo sobre el repollo y mezcle todo bien.
4. Sírvala inmediatamente y sírvala fruta.
5. Los sobrados no se conservan bien, trate de preparar pequeñas cantidades para poderse la comer de inmediato. Si desea preparar una gran cantidad, no agregue el aderezo sino hasta el momento cuando vaya a servir. La ensalada se conserva por más tiempo sin el aderezo.