



CUCINA CON NOI!

# Insalata invernale con Soia Edamame

## INGREDIENTI

una confezione di [Soia Edamame Orogel](#)

---

un'arancia "tarocco"

---

un'arancia rossa

---

un cavolo cappuccio viola

---

4/5 mandarini cinesi

---

valeriana o spinacino fresco

---

finocchietto

---

olio evo, sale e pepe

---



15



4



Molto facile

#### Preparazione

1

Versa la soia edamame surgelata in una padella, unisci mezzo bicchiere d'acqua e un pizzico di sale. Copri e cuoci per 5 minuti a fuoco medio, girando di tanto in tanto. Lascia raffreddare la soia edamame. Lavare il cavolo cappuccio viola e tagliarlo a fettine. Tagliare a fette le arance e, aiutandosi con un coltello, rimuovere la buccia e la parte bianca sotto la buccia. Tagliare a fettine i mandarini cinesi.

2

In un piatto o insalatiera disporre il cavolo cappuccio assieme a qualche foglia di spinacino fresco, adagiare sopra le fette di arance e la soia edamame e i mandarini cinesi. Condire a piacimento con sale, olio e pepe e decorare con qualche foglia di finocchietto.

