



Kale Salad with Apple, Cranberries, and Pepitas

Home Recipe



INGREDIENTS:

Salad

- ½ cup pepitas (pumpkin seeds)
- 1 bunch kale (curly or flat leaf)
- 5 medium radishes
- ½ cup dried cranberries
- 1 medium Granny Smith apple (or any other type of apple)
- 2 ounces crumbled feta cheese

Dressing

- 3 Tbsp olive oil
- 1 ½ Tbsp apple cider vinegar
- 1 Tbsp smooth Dijon mustard
- 1 ½ tsp honey
- Salt and pepper, to taste



TOOLS:

- Chef's knife
- Cutting board
- Large bowl
- Small bowl
- Whisk
- Dry and liquid measuring cups
- Measuring spoons
- Large spoon



PREPARATION:

1. Pull kale leaves off of tough stems and discard stems. Tear into bite-size pieces and transfer to large bowl. Sprinkle a pinch of salt over leaves and massage with fingers until leaves are darker in color and fragrant.
2. Thinly slice radishes. Core and slice apples into bite-size pieces. Add radishes, apple, pepitas, and feta to bowl with kale.
3. In a small bowl, whisk all dressing ingredients together then pour over salad. Mix until evenly coated. Salad has better flavor when it has marinated in dressing for 10 to 20 minutes before serving.



Ensalada de col rizada (kale) con manzana, arándanos agrios y pepitas

Receta para Casa



Ingredientes:

Ensalada

- ½ taza de pepitas (semillas de calabaza)
- 1 racimo de col rizada (puede ser de hoja rizada o plana)
- 5 rábanos medianos
- ½ taza de arándanos agrios
- 1 manzana verde mediana (o cualquier otro tipo de manzana)
- 2 onzas de queso feta desmoronado

Aderezo

- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 1 ½ cucharada de vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharada de mostaza Dijon cremosa
- 1 ½ cucharadita de miel
- sal y pimienta al gusto



Utensilios:

- Un cuchillo de cocina
- Tabla para picar
- Tazón grande
- Tazón pequeño
- Batidor de mano
- Tazas de medir para ingredientes secos y líquidos
- Cucharas de medir
- Cuchara grande de cocina



Pasos de Preparación:

1. Arranque las hojas de col rizada, corte y deseche los troncos. Corte las hojas de col rizada en pedazos pequeños y póngalas en un tazón grande. Agregue una pizca de sal sobre las hojas de col rizada y revuelva con la mano hasta que las hojas de col rizada tengan un color mas oscuro y un olor fragante.
2. Corte los rábanos en tiras pequeñas. Rebane las manzanas en pedazos pequeños y deseche los centros de la manzana. Agregue los rábanos, la manzana, las pepitas, y el queso feta en un tazón junto con la col rizada.
3. En el tazón pequeño revuela los ingredientes del aderezo con el batidor de mano y bañe la ensalada con el aderezo. Revuelva la ensalada con el aderezo hasta que toda la verdura este cubierta por completo. La ensalada tendrá mejor sabor si se deja marinar de 10 a 20 minutos antes de servirse.