

Ensalada gourmet



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-gourmet>

Preparación

Cubrir las rodajas de pan integral con las cucharadas de aceite de girasol, espolvorear con sal, orégano, ají molido, provenzal y realizar presión para adherir los condimentos. Luego cortarlas en cubos y freírlos o tostarlos en el horno, utilizando rocío vegetal. Aparte deshojar la lechuga, lavarlas bien, colocar las hojas en un bol con agua y gotas de vinagre durante 5 minutos. Luego retirarlas y dejarlas boca abajo sobre un repasador para escurrirlas. Mientras tanto colocar en la ensaladera la lechuga. Agregar los tomates cherry lavados, preparar una emulsión con sal, pimienta, albahaca, dientes de ajo picados y el aceite de oliva, batir bien para que se integren todos los condimentos y verter sobre la preparación. Mezclar y espolvorear con el queso y por último los croutones o cubos de pan tostados. Disfrute!

Fuente: Recetas Natura

Ingredientes

- 2 Lechugas
- 200 gramo/s Tomates Cherry
- 2 rebanada/s Pan Negro
- 2 cucharada/s Aceite de girasol
- 1 poco Vinagre
- 4 cucharada/s Aceite de oliva
- 6 cucharada/s Queso rallado
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Hojuelas de pimienta (ají molido)
- 1 poco Orégano
- 1 poco Especias a la provenzal
- 2 diente/s Ajo picado
- 1 poco Albahaca picada

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Una cocinera experta, Un pobre estudiante, Chicas delgadas

