



RECETARIO

ENSALADA DE ESCAROLA, NARANJA Y COL LOMBARDA

Ingredientes para 4 personas:

- 250 g de escarola
- 125 g de col lombarda
- 3 dientes de ajo.
- 1 naranja y media
- 100 gr tomate cherry
- 8 nueces
- Pipas de girasol
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



Preparación:

- 1º. Lava la escarola y la col lombarda en un recipiente con agua. Remueve las verduras para que se desprenda bien si tienen algo de tierra. Luego escurre en un escurridor o un colador. Agita las verduras para que desprendan el agua del remojo.
- 2º. Corta la col lombarda y la escarola en trocitos y combina en un plato o fuente.
- 3º. Pela las nueces y parte en trocitos pequeños excepto dos o tres que las usaremos para decorar.
- 4º. Pela una naranja y corta en trocitos. Junto con los tomate cherrys cortados por la mitad
- 5º. Combina la naranja y las nueces con la verdura.
- 6º. Corta el ajo en láminas. En una sartén añade 4-5 cucharadas de aceite de oliva, y sofríe los ajos. Y espera que se enfríe.
- 7º. Aliña la ensalada, incorporando los ajos y el aceite dónde se han frito, vinagre, sal y pimienta.

¡Fácil, fresquita, vitaminada y de temporada!