

## ENSALADA DE OTOÑO

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 ud achicoria roja
- 2 ud pimiento rojo
- 200 g rúcula
- 300 gr escarola lisa o rizada
- 20 ud aceitunas negras
- 1 manojo ajos tiernos
- 1 cebolla
- Picatostes
- Zumo de naranja (1 ud)
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada mostaza
- Sal
- Pimienta blanca molida



### Preparación:

- 1º. Precalentamos el horno a 180°C.
- 2º. Lavamos los pimientos, los untamos con un poco de aceite, asamos durante 30 minutos, pelamos, quitamos las pepitas y los cortamos en tiras finas.
- 3º. Lavamos la achicoria, separamos las hojas pequeñas y cóncavas para después rellenarlas y cortamos las hojas exteriores en juliana.
- 4º. Lavamos la rúcula y la mezclamos con la achicoria troceada.
- 5º. Lavamos la escarola y troceamos.
- 6º. Pelamos los ajos tiernos y la cebolla; y cortamos en juliana.
- 7º. Preparamos una vinagreta mezclando el zumo de naranja, el aceite, vinagre, la mostaza, la sal y pimienta.
- 8º. Mezclamos la escarola, rúcula y achicoria. Y añadimos los ajos tiernos, cebolla, picatostes, aceitunas negras y pimientos asados.
- 9º. Una vez todo mezclado, aliñamos con la vinagreta.

**¡Fácil, sana, rápida y de temporada!**