

Ensalada templada de pak choi

Ingredientes para 4 personas

- 6 corazones de pak choi
- 1/2 cebolla morada
- 1 pimiento rojo
- 1 aguacate
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 1 cucharada de semillas de piñones

Para la vinagreta:

- 1 rodaja de jengibre fresco
- 1 cucharada de salsa de soja tamari
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Sal marina fina
- Una cucharadita de pimiento seco molido



Preparación:

- 1º. Corta el pak choi por la mitad de forma longitudinal, lávalo bien y escúrralo.
- 2º. Pela la cebolla morada y pícala en daditos pequeños. Lava el pimiento rojo y córtalo también en daditos. Haz lo propio con el aguacate, pero mejor poco antes de servir.
- 3º. Pon una sartén sin engrasar a calentar y tuesta ligeramente las pipas de girasol y de calabaza junto a los piñones. Retira y reserva.
- 4º. Prepara la vinagreta. Pela y ralla el jengibre, ponlo en un bol y añade el tamari, el vinagre y el aceite de oliva virgen extra. Añade también la miel si decides ponerla, y finalmente pon una pizca de sal. Mezcla bien hasta emulsionar.
- 5º. Pasa por la plancha o la parrilla con un poco de aceite de oliva virgen extra todas las mitades de pak choi por los dos lados.
- 6º. Sirve en los platos los cogollos de pak choi templados, reparte a continuación el pimiento, la cebolla morada y el aguacate. Reparte también las semillas y piñones, y para terminar, añade un poco de pimiento seco molido, y adereza con la vinagreta de tamari y jengibre.

¡Fácil, sano y de temporada!