



ENSALADA DE ESCAROLA Y ACHICORIA

Ingredientes

Ensalada:

- Escarola rizada
- Achicoria
- 1/2 manzana roja
- Un puñado de nueces peladas

Vinagreta:

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de miel
- Pimienta de colores recién molida
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 pizca de sal

Una ensalada crujiente, con dulce y amargo mezclados. Diferentes texturas, colores y sabores que dan una gran impresión a la vista y al paladar.

Preparación

VINAGRETA:

1º. En un bote de cristal ponemos todos los ingredientes: aceite, miel, pimienta, sal y dos cucharadas de vinagre.

2º. Tapamos el bote a presión, agitamos con energía y queda muy bien mezclado.

ENSALADA:

3º. Se lavan todos los ingredientes. Se va troceando con las manos la escarola y la ponemos en el fondo del plato.

4º. Distribuimos por encima 2 cucharaditas de vinagreta.

5º. Troceamos la achicoria y laminamos la mitad de la manzana. Se los ponemos a la ensalada y terminamos con las nueces.

6º. Ponemos el resto de la vinagreta por encima y ya la tenemos lista para servir.

(FUENTE [HTTPS://MICOCINAYOTRASCOSAS.COM/](https://micocinayotrascosas.com/))