



ENSALADA DE CALABAZA, REMOLACHA Y GRANADA

Ingredientes

- 1/2 calabaza cacahuete
- 2 remolachas pequeñas, crudas o cocidas
- 1/2 granada
- 200 gr de mezcla de lechugas
- Cacahuetes
- Cilantro molido o comino
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml de vinagre de manzana
- 5 ml de miel
- Perejil o cilantro fresco
- Sal marina

Preparación

- 1.** Precalentar el horno a 180°C con ventilador, o a 200°C con calor arriba y abajo. Forrar una bandeja grande con papel de horno y pintar con aceite. Pelar la calabaza y cortar en piezas algo más grandes de un bocado, pues perderá volumen.
- 2.** Si se usan remolachas crudas, lavar, pelar y cortar en piezas de un tamaño similar. Salpimentar las verduras, añadir cilantro o comino (o ambos) molido al gusto y extender en la bandeja preparada. Añadir un poco de aceite por encima y hornear unos 20-25 minutos. Vigilar para que no se quemen; la calabaza debe quedar tierna pero firme, que no se deshaga, con los bordes ligeramente caramelizados. Se pueden girar las piezas a media cocción. Retirar y reservar.
- 3.** Preparar una cama de lechuga en una fuente, repartir la calabaza y la remolacha (si es cocida, escurrir y trocear), los granos de la granada y unos frutos secos tostados picados groseramente.
- 4.** Hacer una vinagreta con el aceite, el zumo de medio limón, el vinagre y la miel, aliñar y terminar agregando perejil o cilantro picado y ralladura de la otra mitad de limón.

[HTTPS://WWW.BARILOCHENSE.COM/](https://www.barilochense.com/)