ENSALADA VERDE



Categoría: ensalada

Difiicultad: fácil

Ingredientes

* 250 gramos de hojas verdes (ejemplo lechuga, endibias, rúcula, berro)
* 60 gramos de brotes de soja
* Aceitunas negra
* 5 champiñones
* 1 rodaja de pan o crotones
* 3 cuchadarita de aceite de oliva
* 1 cucharadarita de vinagre balsámico
* Sal y pimeinta recién molida
*

PREPARACIÓN

1. MANTENER las hojas en un tazón con hielo y agua, para que se conserven bien fresca a la hora de comerlas. Colocar la pimienta.
2. LIMPIAR los champiñones con trapo y filetearlos
3. Lavar los brotes de soja
4. Cortar cuadritos de pan lactal y dorarlos en aceite

PREPARACIÓN (para el aderezo)

1. DISOLVER la sal en el vino balsámico y agregar el aceite en forma de hilo hasta que emulsione. Colocar la pimienta
2. REALIZAR CROTONES con el pan. Cortarlo en cuadritos y dorarlos en aceite de oliva.

MODO DE PRESENTACÍÓN

1. CORTAR las hojas de lechuga con la mano y mezclar (reservar algunas hojitas para decorar). Poner todo en una ensaladera, agregarle los brotes de soja, el berro y la rúcula.
2. HACER un lecho con lashojas de endibias y lechuga que se reservaron y colocar encima la preparación anterior.
3. ALIÑAR con la vinagreta y espolvorear con los crtones de pan lactal.