

# Ensalada templada con remolacha y rúcula

COOKING  
LOVERS TRMA

## Raciones para 1

2  
Remolachas  
100 g  
Rúcula  
40 g  
Queso feta  
20 g  
Avellana picada  
50 ml  
Aceite de oliva virgen extra  
20 ml  
Vinagre de Módena  
1 pizca  
Sal

- 1 Pela y corta en gajos las remolachas. Cocínalas al microondas unos 7 minutos. Para ello pon las remolachas en un bowl, tapa con un film transparente y haz algunos agujeros al film con la ayuda de una puntilla.
- 2 Separa las remolachas del jugo que sueltan al cocinarse y reserva hasta enfriar.
- 3 En un plato grande pon una base de rúcula, y añade el queso feta, la avellana picada y por último los gajos de remolacha. Prepara el aliño en un bowl mezclando el jugo de las remolachas, AOVE, sal y vinagre de módena.
- 4 Termina tu ensalada regándola con el aliño y a disfrutar de un entrante de navidad de lo más colorido y saludable.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/ensalada-templada-con-remolacha-y-rucula/>

**COOKING**  
**LOVERS** 