

# Ensalada templada con remolacha y rúcula

COOKING  
LOVERS TEKA

## 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/>

