



Consejo del chef

Puedes tomar esta ensalada servida al momento o dejarla enfriar un rato en la nevera.

Raciones para 2

50 gr Rúcula

1 Cogollo

1 Endivia

50 gr Escarola

1/2 Bulbo de hinojo o 1 ramita de apio

1 Manzana verde

10 Uvas verdes

20 gr Parmesano vegano

60 gr Heura

Para la mayonesa ligera:

50 Aceite de girasol

75 Leche de soja sin azúcar

15 ml Zumo de limón

1 Cucharadita de mostaza Dijon

1 Cucharada de sirope de agave

1/2 Cucharadita eneldo

Sal y pimienta negra

1 Corta el hinojo con la ayuda de una mandolina en tiras muy finas. Corta la manzana en láminas y las uvas por la mitad. Mezcla con las hojas verdes.

2 En una sartén con aceite de oliva bien caliente, saltea la Heura hasta que adquiera un color dorado por todas partes. Deja enfriar.

3 Para preparar la mayonesa, pon la leche, la mostaza el agave, el eneldo, la sal y la pimienta en el vaso de la batidora. Coloca la batidora en el fondo del vaso y tritura. Sin levantar la batidora, ves añadiendo el aceite poco a poco. Una vez veas que empieza a emulsionar, sube y baja la batidora para terminar de cuajar la salsa. Añade el zumo de limón y vuelve a batir.

4 Aliña la ensalada con la mayonesa y añade los trocitos de Heura. Sirve con parmesano vegano, unas ramitas de eneldo fresco, si te apetece unos granos de granada y un chorrillo de aceite de oliva virgen extra.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/ensalada-de-navidad/>

COOKING
LOVERS 