



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 chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Notas del Chef

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

