

**Libreta:** Verduras  
**Creado:** 26/03/2018 21:52  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/ensalada-de-escarola-y-nueces.html>

---

## Ensalada de escarola y nueces

### INGREDIENTES

200 grs. Escarola  
50 grs. Maíz cocido  
30 grs. Nueces picadas  
1 Diente de ajo

### **Vinagreta:**

Aceite de oliva virgen  
Mostaza  
Vinagre de vino  
Un diente de ajo  
Sal

### PREPARACIÓN

Limpiar, lavar y escurrir la escarola, picar en trozos pequeños las nueces.

El maíz se puede comprar en lata, ya cocido.

Preparar una vinagreta batiendo el aceite con el ajo muy picado, un poco de mostaza y sal.

Añadir el vinagre y seguir batiendo para que ligue.

Untar la ensaladera en que se va a servir la ensalada con un diente de ajo cortado por la mitad. Así no tendrá un sabor muy fuerte. Ponemos la escarola en la fuente.

Rehogamos con la vinagreta y servimos al plato