

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:53
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-espinacas.html>

Ensalada de espinacas

INGREDIENTES

1 kg. de espinacas frescas y tiernas
4 cebolletas
2 zanahorias
Aceite de oliva virgen
Vinagre de Módena
Sal marina

PREPARACIÓN

Poner las espinacas a remojo en agua muy fría. Al momento de utilizar, secar, quitar los rabos y cortar las hojas en tiras finas.

Pelar y picar en juliana tanto las zanahorias como las cebolletas.

Echar aceite de oliva y vinagre en una taza aproximadamente, en una proporción de tres a uno y sazonar con sal marina; batir hasta ligar.

Probar y rectificar.

Disponer las espinacas en cuatro platos. Servir por encima la parte correspondiente de cebolletas y zanahorias en juliana. Salar levemente. Aliñar con la vinagreta.

Nota:

A partir de aquí, se pueden agregar cuanto ingredientes se quiera. Por ejemplo; unas almendras fritas y unas colas de gambas salteadas.