

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:58
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-lechugas-variadas-con-r%c3%bacula-y-tomates-confitados.html>

Ensalada de lechugas variadas con rúcula y tomates confitados

INGREDIENTES

200 gramos de lechugas variadas con rúcula.
100 gramos de setas
1/2 cebolla tierna.
100 gramos de nueces.
100 gramos de tomates tipo cóctel.
4-6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
1 cucharada soperas de miel.
1 pizca de hierbas aromáticas.
Zumos de un limón.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Lavamos y escurrimos las lechugas y reservamos. Limpiamos y cortamos en láminas finas las setas.

Pelamos la cebolla y la cortamos en aros finos, que sofreímos con un poco de aceite y sal. Cuando comience a dorarse, agregamos las setas, calentamos todo el conjunto y sacamos del fuego. Reservamos.

Disponemos los tomates en una sartén con tapa, untados levemente con aceite de oliva y aderezados con un poco de azúcar y sal, dejándolos cocinar durante 30 minutos a fuego medio-bajo.

Una vez confitados los tomates, se espolvorean las hierbas aromáticas y unas gotas de aceite y se reservan.

Preparamos el aliño de la ensalada triturando las nueces con el aceite de oliva y la miel, y dejamos reposar un rato.

Cuando ya estén todas las verduras preparadas, se mezclan en una fuente honda, se salpimentan a gusto, se rocían con el zumo de limón y se sazona con el aceite de nueces.