

Libreta: Verduras

Creado: 26/03/2018 22:00

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-tomate%2c-melocot%c3%b3n-y-pepino-con-ali%c3%b1o-de-encurtidos.html>

Ensalada de tomate, melocotón y pepino con aliño de encurtidos

INGREDIENTES

100 grs. Champiñones
300 grs. Cebolletas
250 grs. Berenjena
Aceite de Oliva
200 grs. Zanahorias
Sal
300 grs. Puerros
200 grs. Alcachofas
Harina (especial)

Para la salsa vinagreta:

2 Vasitos de aceite de oliva virgen
150 grs. Cebolleta
1 Cucharadita de perejil picado
Sal
1/2 Vasito de vinagre
2 Dientes de ajo picado

PREPARACIÓN

Preparamos la vinagreta picando la cebolleta, el ajo y el perejil. Lo mezclamos en una salsera con el aceite, el vinagre y la sal, previamente batidos.

Limpiamos los champiñones, los cortamos por la mitad y los freímos con el aceite muy caliente. Hacemos lo mismo con los puerros y los pimientos, cortados en tiras. Cortamos la berenjena en rodajas, las sazonamos, pasamos por harina y freímos. Cortamos las cebolletas en aros, lo pasamos por harina y freímos.

Cortamos en juliana muy fina las zanahorias, las alcachofas y los pimientos rojos y los freímos juntos.

Ecurrimos todas las verduras. Montamos el plato y acompañamos con la salsa vinagreta servida aparte.