



Ensalada verde

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: N/A

Tiempo total: 10 minutos

Porciones: 6 personas

Esta es mi ensalada para todos los días, me gusta decirle «ensalada todo terreno». Desde siempre mi mamá la hacía a la hora de la comida, ella nunca le pone pepino pero a Antuan le encanta y la verdad es que es tan sencilla y versátil que se puede jugar con los ingredientes. Un toque muy especial es ponerle hierbabuena seca y queda tan diferente y muy rica.

Es la que siempre tenemos a la hora de la comida y a veces también la hago cuando queremos cenar algo más ligero.

Me gusta hacerla con corazones de lechuga romana, aguanta más que la lechuga bola, pero como sea les recomiendo que hagan solo la cantidad que se van a comer para que esté lo más fresca posible.

Nunca la he hecho con aceite de oliva, no me gusta en esta receta por el sabor que aporta, prefiero usar un aceite neutro.

Ingredientes:

- 3 Corazones de lechuga romana.
- 2 Tomates huaje (saladet) rosados y bien firmes.
- ½ Cebolla blanca.
- 1 Aguacate mediano.
- 1 Pepino mediano.
- 2 o 3 Limones (su jugo).
- ¼ Taza de aceite sin sabor (aguacate, uva, cártamo).
- 100 gr. Queso manchego o chihuahua rallado (al gusto y es opcional).
- Sal al gusto.

Procedimiento:

Cortar la lechuga en cuadros medianos, lavarla y escurrirla muy bien. Rebanar la cebolla en alas muy delgadas y cortar los tomates en cubos medianos (quitar las semillas si se desea). Pelar el pepino, quitar las semillas y cortarlo en medias lunas.

Poner todos los ingredientes anteriores en un recipiente hondo para poder revolver ahí mismo la ensalada. El aguacate se pela y se corta en cuadros medianos.

Cinco minutos antes de servir, se agregan: el aguacate, el aceite, el jugo de los limones y la sal, hasta que se integre muy bien. Probar de sabor al gusto.

Agregar en la parte de arriba el queso rallado y servir inmediatamente.



Ensalada verde

¡BUEN PROVECHO!

