

Ensalada de calabacín al curry



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 g de hojas variadas de lechuga
- 2 calabacines medianos
- 3 zanahorias
- 1/2 cebolla
- 200 g de jamón de york en una loncha
- Para el aliño:
- 1 yogur
- 1 cucharadita de curry
- 1/2 cucharadita de mostaza dulce
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Pelar y cortar los calabacines en dados pequeños. Lavar, centrifugar las hojas de lechuga y cortarlas en juliana. Pelar y rallar las zanahorias. Cortar en tiras el jamón. Para preparar el aliño mezclar en un recipiente el yogur con el curry, la mostaza e ir agregando el aceite en forma de hilo y sin parar de mover con una cuchara. Montar la ensalada poniendo en cada plato un fondo de hojas de lechuga y por encima alternar las verduras, el jamón y coronar con el aliño.