

ENSALADA MURCIANA



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

Creador: Noelia Montoya



Descripción:
DELICIOSA.

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Entrante

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Ingredientes para 4 personas :

- 1/2 COL de LOMBARDA MEDIANA
- 6 DIENTES de AJO
- 3 CUCHARADAS de PIÑONES
- 2 CUCHARADAS de NUECES PELADAS Y PICADAS
- ACEITE
- VINAGRE
- SAL

Preparación:

Paso 1

CORTAMOS LA COL EN JULIANAS Y LA RESERVAMOS EN UN BOL. PELAMOS LOS AJOS Y LOS LAMINAMOS. EN UNA SARTÉN CON UN CHORRITO DE ACEITE PONEMOS LOS AJOS, Y CUANDO ESTÉ DORADITOS AÑADIMOS LAS NUECES Y PIÑONES Y QUITAMOS DEL FUEGO, YLE AÑADIMOS UN BUEN CHORREÓN DE VINAGRE AL GUSTO. (¡CUIDADO QUE SALICA!). PONEMOS SAL A LA COL Y LO ROCIAMOS CON LA VINAGRETA Y MEZCLAMOS POCO, PARA QUE QUEDEN PARTES CRUJIENTES Y PARTES ABLANDADAS CON EL CALOR DE LA VINAGRETA.