

# ENSALADA CON AGUACATE, AHUMADOS Y NUECES



## Ingredientes

1 cogollo de lechuga 1 escarola  
1 tronco de apio tierno  
1 pepino  
1 aguacate  
400 gr. de ahumados (salmón, arenque, anchoas, trucha..)  
1 tacita de nueces troceadas  
el zumo de 1 limón

## Para la vinagreta:

1/2 cucharadita de miel  
1/2 cucharadita de mostaza  
1 diente de ajo  
1 cebolleta tierna  
1 vasito de aceite de oliva  
1 chorrito de vinagre balsámico  
½ pastilla AVECREM VERDURAS  
pimienta

## Preparación

Lavar y secar bien las hojas de lechuga y las de escarola. Seguidamente, cortarlas con las manos en trozos pequeños y colocarlas en un bol hondo y lo suficientemente grande para ir añadiendo el resto de los ingredientes de la ensalada.

Preparar la vinagreta para el aliño en un recipiente de cristal. Introducir un diente de ajo pelado, la media cucharadita de mostaza, la miel, una pizca de AVECREM VERDURAS y pimienta y el vinagre. A continuación, tapar el tarro y agitar con fuerza.

Pelar la cebolleta y cortarla en aros pequeños. Añadirla a la vinagreta junto con el aceite de oliva. Volver a agitar para que emulsione. Limpiar y cortar el tronco de apio y el pepino en finas rodajas y agregarlas a la ensalada.

Cortar el aguacate en dados pequeños, rociarlos con el zumo de limón para que no ennegrezcan y añadirlos a la ensalada. Incorporar los ahumados cortados en tiritas y las nueces. Por último, aliñar con la vinagreta.