

ENSALADA DE COGOLLOS Y OREJONES CON VINAGRETA DULCE



Ingredientes

4 cogollos
2 remolachas
6 orejones
1 manzana
50 gr. de queso Emmental
3 cucharadas de maíz cocido
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharada de piñones
el zumo de 1 limón
1 cucharada de aceite de oliva

Para la vinagreta:

6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 pastilla AVECREM VERDURAS
1 cucharadita de miel

Preparación

Cortar las hojas de las remolachas, lavarlas, colocarlas en una olla con agua hirviendo salada y cocerlas durante 30-40 minutos hasta que al pincharlas estén tiernas. Escurrirlas, cortarlas en tiras y reservarlas.

Preparar la vinagreta: introducir la miel en un bol, añadir el vinagre, 1/2 pastilla AVECREM VERDURAS desmenuzada y pimienta, mezclar y verter, poco a poco, el aceite, removiendo enérgicamente hasta que quede incorporado con el resto de los ingredientes. Reservarla mientras se prepara la ensalada.

Lavar la manzana, cortarla en dados, colocarla en una ensaladera y rociarla con el zumo de limón. Separar las hojas de los cogollos cortando con las manos las hojas grandes y dejando las pequeñas enteras. Colocarlas en la ensaladera con la manzana, la remolacha, el queso cortado en dados y los orejones troceados, y aliñar con la vinagreta.

Tostar los piñones y las semillas de sésamo en una sartén con una cucharadita de aceite durante 1 minuto y espolvorear con ellas y el maíz la ensalada. Servir enseguida.