elGourmet

Ensalada Completa

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Champiñones de París: 50 g
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Espinacas - hojas: a gusto
Lechuga morada: 1/2 Planta
Panceta ahumada: 100 g
Pan Lactal: 2 Rodajas
Tomate: 1 Unidad
Brotes de soja: 50 grs.
Brotes de alfalfa: 50 g
Lechuga criolla: 1/2 Planta

Aderezo

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Salsa Tabasco: A gusto
Limón / jugo: 1 cdita.
Aceto balsámico: Cantidad deseada
Sal: Cantidad necesaria
Pimienta Negra: A gusto
Mostaza: cda.

Preparación de la Receta

- Lavar prolijamente las hojas verdes, escurrir y secar y con las yemas de los dedos
- Proceder de la misma manera con los brotes de soja y alfalfa
- Filetear los champiñones y cortar el *tomate* en gajos parejos
- Cortar la *panceta* en bastones regulares, *dorar* sobre una sartén y reservar
- Finalmente quitar la corteza al pan lactal, cortar en dados y *dorar* en aceite mezcla
- Escurrir bien sobre papel absorbente.

Aderezo

- Preparar en un bowl el aderezo, poniendo tres partes de aceite de oliva por una de *vinagre* y/o aceto balsámico, ½ copita de *jugo* de *limón*, sal, pimienta negra, las gotas de Tabasco y la cucharada de *mostaza*.

- Revolver bien y emulsionar.

Presentación

- Distribuir las hojas verdes sobre el plato dándole volúmen, colocar los brotes de soja y alfalfa en el centro del plato, distribuir los champiñones, los tomates y la *panceta* sobre las hojas y finalmente llover los croutones de pan sabre la ensalada.

Dos conceptos fundamentales para ésta y toda ensalada

- 1- La presentación debe ser en plato, con las hojas enteras
- No picadas en juliana
- Para así lograr volúmen y buena presentación.
- 2- El aderezo debe ser limitado para que no quede exceso en el plato y no ensope las hojas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-completa