

# Ensalada con Espárragos Gratinados

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

**Aceite De Oliva:** c/n

**Higos:** 3 Unidades

**Lechuga criolla:** 100 Gramos

**Limón para su jugo:** 1 unidad

**Queso Azul:** 100 Gramos

**Sal:** c/n

**Espinaca:** 100 Gramos

**Kale:** 100 Gramos

**Lechuga morada:** 100 Gramos

**Nuez de pecan:** 50 Gramos

**Quinoa negra cocida:** 300 Gramos

## Espárragos gratinados

**Esparragos:** 1/2 Atado

**Queso Parmesano Rallado:** c/n

**Salsa blanca vegana:** c/n

## Salsa blanca vegana

**Avena procesada:** 60 Gramos

**Nuez Moscada:** c/n

**Leche de castañas de cajú:** 400 c.c.

**Sal:** c/n

## Vinagreta de miel

**Aceite De Oliva:** 75 c.c.

**Aceto balsámico:** 50 c.c.

**Ciboulette:** c/n

**Miel:** 2 cdas

**Romero:** c/n

**Tomillo:** c/n

**Aceite de girasol:** 75 c.c.

**Ajo picado:** 1 Diente

**Echalotte picado:** 1 unidad

**Morrón rojo picado:** 30 Gramos

**Sal y Pimienta:** c/n

## Preparación de la Receta

## Salsa blanca vegana

- Calentar en una ollita la leche de castañas y cuando esté a punto de hervor agregar *avena* fina sin dejar de revolver.
- *Condimentar* con sal, pimienta, nuez moscada y continuar la cocción suave hasta que espese (3 minutos).
- Colar y reservar

## Espárragos

- Colocar los espárragos blanqueados en una fuente de horno con aceite de oliva, cubrir con salsa blanca, queso rallado y llevar a *gratinar* al horno.

## Vinagreta

- En un bowl mezclar aceto balsámico, aceite de girasol, aceite de oliva y sal hasta emulsionar.
- Agregar miel, *ciboulette*, *romero*, *tomillo*, *ajo*, *echalotte*, *morrón rojo*, pimienta, sal y mezclar bien, reservar.

## Ensalada

- En un bowl mezclar *quinoa* negra cocida y *condimentar* con *jugo de limón*, sal, pimienta, aceite de oliva y reservar.
- En una fuente colocar en la base hojas de *lechuga*, *lechuga* morada, kale, *espinaca*, radiccio (todo costado con la mano) y agregar por los bordes la *quinoa* negra condimentada.
- Añadir higos frescos en mitades, nueces pecan y bañar con la vinagreta.
- Corporar trozos desgranados de queso azul y terminar con los espárragos gratinados.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-con-esparragos-gratinados>