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