Ensalada de cogollos

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite de romero: Cantidad necesaria
Cogollos: 4 Unidades

Aderezo

Leche descremada: 15 cc
Pimentón dulce: 1 cdita.
Ciboulette picado: 1/2 cda.
Yogurt ácido natural: 100 cc
Sal y Pimienta: A gusto
Mostaza de Dijon: 1 cda.

Crujiente de pan

Aceite de pimentón: Cantidad necesaria
Pan integral: 2 Rodajas

Relleno

Caldo De Pollo: 100 cc
Piñones tostados: 1 cda.
Vinagre Blanco: 20 cc
Cilantro: 1/2 cda.
Cuscús: 100 g
Pimiento rojo: 1/2 Unidad
Jugo de Limón: 20 cc
Sal y Pimienta: A gusto
Estragón: 1/2 cda.
Menta: 1/2 cda.

Preparación de la Receta

- Corte los cogollos o corazones de *lechuga* a lo largo por la mitad.
- Rocíe con aceite de *romero*.

Relleno

- Coloque el cus cus en un bowl y agregue el caldo de *pollo* caliente enriquecido con hojas de *menta*.
- Condimente con sal y pimienta.
- Deje hidratar hasta que el líquido se haya absorbido por completo.
- Corte el *estragón*, la *menta* y el *cilantro* en juliana.
- Corte el *pimiento* rojo al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en cubos pequeños.
- Agregue al cus cus, las hierbas picadas, los piñones, el *pimiento* rojo, el *vinagre* y el *jugo* de *limón*.

Aderezo

- En un bowl coloque el yogurt, con la leche, la *mostaza*, *ciboulette*, *pimentón* dulce, sal y pimienta.
- Mezcle y reserve.

Crujiente de pan

- Corte el pan en triángulos y coloque en una placa para horno con una *plancha* de silicona.
- Rocíe con aceite de *pimentón*
- Lleve al horno precalentado a 160° hasta *dorar*

Presentación

- En un plato coloque los corazones de *lechuga*, encima coloque el relleno de cus cus.
- Decore con los crujientes de pan y rocíe con el aderezo de yogurt.

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