

# Ensalada de Higo y Naranja Roja



## Ingredientes

**Pimienta:** A gusto

**Aceite de oliva virgen:** A gusto

**Higos secos deshidratados:** 200 grs

**Miel:** 1 Chorrillo

**Naranjas rojas:** 2 Unidades

**Sal:** A gusto

**Azucar:** 50 g

**Pistachos tostados:** 50 g

**Mezclum:** 300 grs

**Vinagre de Arroz:** 1 Chorrillo

## Preparación de la Receta

- Precalentar el horno a 180°C
- A esa misma temperatura y en una bandeja, tostar los pistachos con azúcar, sal y aceite, durante 10 minutos.
- Hidratar los higos secos en agua templada durante 25 minutos
- Luego cortarlos y pasarlos por una sartén con abundante aceite.
- Regar los higos con el *jugo* de 1 **naranja** sanguina, cocinar en fuego mínimo por 8 minutos y dejar enfriar.
- Preparar la ensalada con el mézclum, los higos, la miel, el *vinagre* de arroz, el *jugo* de *naranja*, el azúcar, sal, pimienta y gajos de 1 *naranja* roja pelada.
- Por último, agregar los pistachos tostados y servir.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-higo-y-naranja-roja>