elGourmet

# Ensalada de Kale

Tiempo de preparación: 15 Min

## Ingredientes

**Sal gruesa**: c/n A gusto
**Almendras**: 100 Gramos
**Garbanzos**: 100 Gramos
**Tomates cherries**: 300 Gramos
**Aceite De Oliva**: c/n A gusto
**Cebolla de verdeo**: 50 Gramos
**Kale**: 200 Gramos

### Vinagreta

**Sal**: c/n A gusto
**Aceite De Oliva**: c/n A gusto
**Limón para su jugo**: 1/2 unidad
**Aceto balsámico**: 1 cdas
**Miel**: 1 cda

## Preparación de la Receta

- Retirar las nervaduras del kale y dejar reposar las hojas en sal hasta que se ablanden
- Reservar.
- Llevar sartén al fuego y tostar almendras picadas.
- Sumar medio *ajo*, un chorro de aceite de oliva, garbanzos previamente cocidos y la parte verde de *cebolla* de verdeo picada.
- Cuando esté todo blando salar, sumar tomates cherry al medio
- Retirar del fuego y reservar.
- En bol aparte mezclar *limón* y aceto, miel y aceite de oliva.
- Emplatar una base de kale picado fino y luego los vegetales de sartén.
- Terminar con muzzarella ahumada
- *Aderezar* con la vinagreta.

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