

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.
- Emplatado 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>