Ensalada del huerto con vinagreta de ciruelas lacto fermentadas

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Flores comestibles para decorar

Rosas:
Flores de abutilón:
Flor de ajo:
Flor de hinojo:
Flor de rábano:
Flores de mastuerzo:

Ingredientes para la ensalada

Lechuga: 4 Unidades
Manojos de arúgula: 2 Unidades
Nuez: 1 Taza
Hojas de acelga: 10 Unidades
Hinojo: 5 Ramas
Aguaymanto fresco o jitomate cherry: 20 Piezas

Ingredientes para las bolitas de queso

Queso de Cabra: 200 Gramos
Jugo de ciruelas lacto fermentadas: ½ taza
Aceite De Oliva: 1 Taza
Sal: A Gusto/ Opcional
Lacto ciruelas: 1 Cucharada
Miel de abeja: 2 Cucharadas
Pimienta negra molida: A gusto

Preparación de la Receta

Paso a paso

Para desinfectar las verduras

- Desinfecta las verduras, corta el *hinojo* en tiras y pica la nuez
- Corta cada aguaymanto fresco o *jitomate* cherry a la mitad y reserva.

Para preparar las bolitas de queso

- Pica muy finamente las lacto ciruelas deshidratadas y mezcla en un tazón con el queso de cabra utilizando un tenedor
- Toma porciones del queso con aguaymanto y haz bolitas tamaño bocado.

Para preparar el aderezo

- Mezcla el *jugo* de lacto ciruelas con un poco de miel hasta obtener un sabor agridulce agradable a tu paladar, bate con un globo mientras agregas aceite de oliva en forma de hilo hasta espesar a la consistencia deseada, puedes añadir hasta una taza de aceite de oliva siempre que lo agregues poco a poco y emulsionando a la vez
- Sazona con pimienta y revisa si falta sal.

Para montar la ensalada

- Mezcla en una ensaladera *arúgula*, *lechuga*, acelgas e *hinojo*
- Baña con el aderezo y mezcla un poco
- Decora con pétalos de flores, nueces, aguaymantos frescos o *jitomate* cherry y bolitas de queso de cabra.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-del-huerto-con-vinagreta-de-ciruelas-lacto-fermentadas