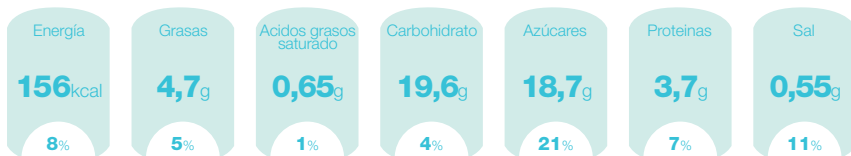




Ensalada de primavera

Fase : **Ataque, Activa, Estabilización**

Por ración | Aportes de referencia%



Dificultad: ★★★★★

Coste: ★★★★★

Categoría
Entrante

Listo en
10 min

Cocinado
00 min

Ingredientes

para 1 persona

- 2 zanahorias
- 1 endivia
- 50 g de canónigos
- 1 mandarina
- El zumo de un limón
- El zumo de una naranja
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de agua
- ½ echalote
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar y rallar las zanahorias.
2. Cortar la endivia en tiras finas.
3. En una ensaladera, mezclar los canónigos, las zanahorias ralladas, la endivia cortada, los gajos de mandarina y el zumo de limón.
4. Preparar la vinagreta: exprimir la naranja, picar finamente la chalota y añadir el resto de los ingredientes (aceite, vinagre, mostaza, agua, perejil). Condimentar al gusto.
5. Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar.