

MÓJATE CON AQUADEUS

Receta

Ensalada templada de calabacín

Ingredientes base ensalada:

- Calabacín (1ud, 300g aproximadamente)
- Piñones (1 cucharada grande)
- Semillas de sésamo (1 cucharada grande)
- Tomate seco (1ud, que son dos mitades)
- Cebolla dulce (1/4)
- Anchoas (8uds)
- Albahaca frescas (7-8 hojas grandes)

Ingredientes aliño ensalada:

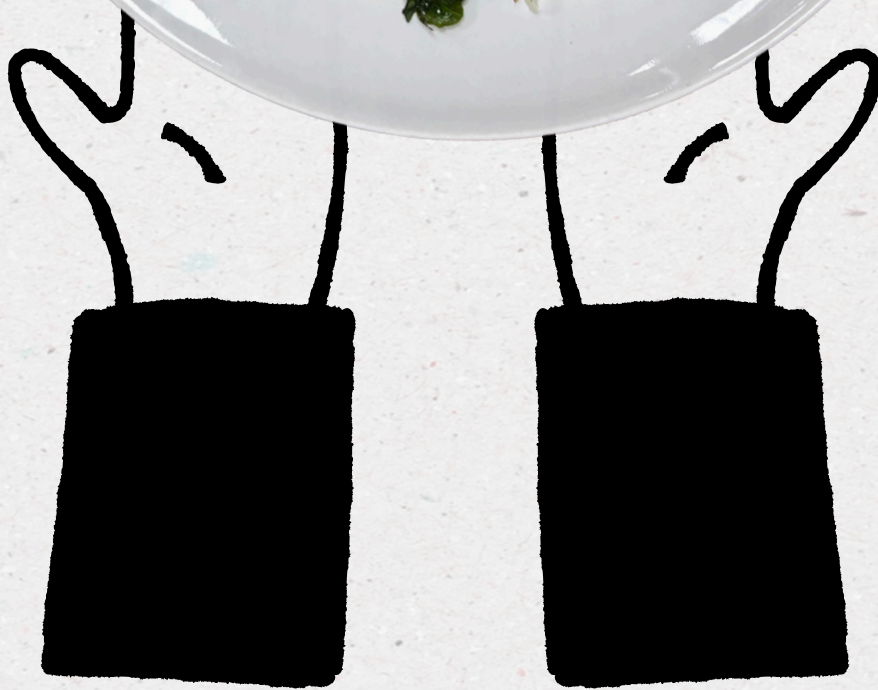
- Yogur griego natural (1 cucharada grande colmadita)
- Zumo de limón (1 cucharada grande)
- Zumo de naranja (1 cucharada grande)
- Aceite oliva virgen extra (1 cucharada grande)
- Cúrcuma en polvo o rallada (media cucharada pequeña)

Preparación:

1. Pelar y laminar el calabacín en láminas finas, con ayuda de un pelador de verduras quedará genial.
2. En una sartén con una cucharada grande de aceite, dorar unos minutos el calabacín (3-4 minutos será suficiente). En un plato grande, poner las láminas de calabacín salteadas, serán la primera capa de nuestra ensalada.
3. En la misma sartén, tostar unos segundos los piñones y las semillas dándole vueltas. Verter sobre el calabacín emplatado previamente.
4. En una tabla, picar muy chiquitito (cuanto más mejor) la cebolla dulce, el tomate seco, la albahaca y las anchoas. Mezclarlo todo (como un picadillo) y servir por encima de lo que ya hay emplatado.
5. En un tarrito pequeño, poner todos los ingredientes del aliño, cerrar el tarro y agitar con energía para emulsionar bien la salsa. Verter por encima de nuestra base de ensalada.
6. Hazle una foto y envíanosla a NutriBoti por redes sociales. ¡Ñam ñam!



Ehsalada templada de calabacín ideal para este calor



MÓJATE
CON
AQUADEUS