

Será por recetas



Ensalada de escarola con hierbas aromáticas

Ensaladas, Dieta

 4 Personas

 15 Minutos

 Muy Fácil

 Enviada el 27/09/2012

Ingredientes

- 1 escarola mediana
- 2 dientes de ajo
- Vinagre
- 1 ramito de perejil
- 1 cucharada de leche
- Sal
- 3 hojas de hierbabuena
- Aceite

Elaboración

Lavar con cuidado la escarola, retirando las hojas deterioradas. Secar bien las hojas válidas y cortarlas en trozos pequeños y echarlo a una ensaladera. No olvidar que las hojas más verdes son las que más riqueza tienen en vitaminas.

En el vaso de la batidora echar los 2 diente de ajo pelados, el perejil lavado, la hierbabuena, la leche y una cucharada de aceite, otra de vinagre y media cucharita de sal.

Batir durante 1 minutos con la batidora y luego incorporar la salsa la ensaladera.

Mezclar todo bien para que la salsa se mezcle de manera uniforme y enfriar la ensalada en la nevera unos minutos antes de servirla.



Autor receta de Ensalada de escarola con hierbas aromáticas

JVL .

 Valoración 4/5

 245 Recetas publicadas

 Miembro desde 10/01/2012