

Será por recetas



Ensalada de lombarda

Ensaladas, Dieta, Recetas fáciles

 4 Personas

 20 Minutos

 Fácil

 Enviada el 27/09/2012

Ingredientes

- ¼ de kg de lombarda
- 2 zanahorias
- 1 manzana
- 1 ramito de apio
- 2 naranjas
- 1 yogur
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Pimienta negra
- 10 o 12 almendras o nueces peladas y troceadas

Elaboración

Retirar de la lombarda los nervios grandes. Lavar bien, secar bien con papel de cocina y cortar todas las hojas en finísimas tiras con las tijeras. Poner en una fuente profunda.

Añadir el apio lavado, pelado de hilos y troceado. Rallar las zanahorias sobre ella.

Pelar la manzana y las naranjas y cortarlas en taquitos, quitando el corazón de la manzana y las pepitas de la naranja. Añadir también los frutos secos, partir en trozos pequeños.

Batir aparte el yogurt con 1 cucharada de aceite media de vinagre, un poquito de pimienta en polvo y una pizca de sal.

Mezclar la salsa con la ensalada y servir.



Autor receta de Ensalada de lombarda

JVL .

 Valoración 4/5

 245 Recetas publicadas

 Miembro desde 10/01/2012