

Será por recetas



Ensalada de rúcula e higos

Ensaladas, Dieta

 4 Personas

 60 Minutos

 Díficil

 Enviada el 04/06/2012

Ingredientes

- 40 g de rúcula
- 16 lonchas de jamón Parma
- 3 cucharadas soperas de zumo de limón
- Sal
- 4 bolas de queso mozzarella
- 16 higos
- 2 ½ cucharadas soperas de vinagre balsámico
- Pimienta
- Pimienta
- 8 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 4 o 5 cucharaditas de miel
- Ciabatta fresco o recién calentado en el horno

Elaboración

Primero limpiar la rúcula, quitar los extremos de los tallos, lavarlos, secarlo y colocarlo en una fuente vistosa. Escurrir un poco las bolas de queso mozzarella y cortar cada una en 4 trozos iguales. Poner los trozos de forma decorativa.

A continuación enrollar ligeramente cada una de las lonchas de jamón de Parma con el pulgar y el índice y colocar en forma de nido entre las lonchas de mozzarella. Limpiar la cascara de los higos con un paño húmedo. En cada higo hacer dos cortes profundos en forma de cruz con un cuchillo afilado, teniendo cuidado de no partirlo del todo y apretar con los dedos en la parte inferior para que los frutos se abran como flores.

Colocar una flor de higo en cada nido de jamón. Mezclar los ingredientes para la vinagreta, bañar las flores de higo con la mezcla y se rocía con ella también la ensalada. Espolvorear todo ello con la albahaca rociando picada y servir. Acompañar con la ciabatta.



Autor receta de Ensalada de rúcula e higos

Melk

 37 Recetas publicadas

 Valoración 4/5

 Miembro desde 29/05/2012