

Ensalada de Invierno con Pera y Queso azul

Ensalada

de Invierno

con Pera y Queso Azul



Parecía que por fin el frío nos iba a obligar a sacar los abrigos del armario y a mandar de vacaciones al par de grillos que no han parado de amenizarnos las noches en lo que va de año.

Vivir en la costa tropical andaluza es lo que tiene. Eternas primaveras que, seguramente como consecuencia de ese temido cambio climático, se han vuelto más cálidas de lo normal.

Pero lo cierto es que la pasada semana amanecimos con cielos plomizos y aire helado de nuestra sierra, ahora sí nevada, que duraron lo que un caramelo a la puerta del colegio.

El sol, el viento templado y los grillos volvieron a escena dos días después y tiene toda la pinta de que las camisetas de manguita corta seguirán en los cajones.

Aun así, si que apetecen platos un poco más contundentes como esta ensalada que os traigo hoy.

Una ensalada de Invierno con Pera y Queso azul llena de nutrientes y la mar de saludable. Aquí os dejo la receta paso a paso por si os animáis a prepararla.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



Ensalada de Invierno

con Pera y Queso Azul

Ingredientes

para 4 Personas

150 gr de Mezcla de hojas de Ensalada* (lechugas roja y verde, Escarola, Canónigos).

50 gr de Queso Azul* (tipo Cabrales) desmenuzado.

8 Dátiles* en Trocitos.

Media Cucharadita de Sal.

3 Cucharadas de Aceite* de Oliva Virgen Extra variedad Picual.

2 Peras* Conferencia Fileteadas con piel.

1 Cucharada de Aceite* de Oliva Virgen Extra Suave (he usado una variedad Arbequina).

Una Pizca de Canela en Polvo.

Media cucharadita de Mezcla de Pimientas Molidas (roja, Blanca y Verde).

2 Yogures de Cabra*.

2 Cucharadas de Miel*.

2 Cucharadas de Bayas de Goyi Trituradas.

20 Avellanas* Troceadas.

Unas Florecitas de Romero.

Material

Sartén Mediana Antiadherente.

Bol Grande.

2 Cucharas para Mezclar Ensalada.

Batidora Minipimer.



Paso a Paso

Las Peras salteadas

Comenzamos preparando las peras y para ello necesitaremos además de éstas: La cucharada de aceite suave, una pizca de la sal, las pimientas molidas, la canela y la sartén.



Ponemos el aceite en la sartén a fuego medio-alto y cuando esté calentito incorporamos las peras laminadas. Añadimos la pizca de sal, la pimienta y la canela; salteamos durante 5 minutos y retiramos del fuego. Reservamos en un plato hasta el momento de emplatar.



La salsa de Yogur

Para la salsa de yogur necesitaremos además de los yogures de cabra, las bayas de goyi trituradas y la miel.



Optimized by www.ImageOptimizer.net

Añadimos al yogur las bayas de goyi. las Bayas las he triturado con la minipimer y se ha hecho una pasta, que es necesario desmenuzar un poco para que se mezcle bien con el yogur (puedes picarlas con cuchillo o tijeras una vez trituradas). Después de la bayas añadimos la miel y mezclamos muy bien para integrar los ingredientes. Reservamos.

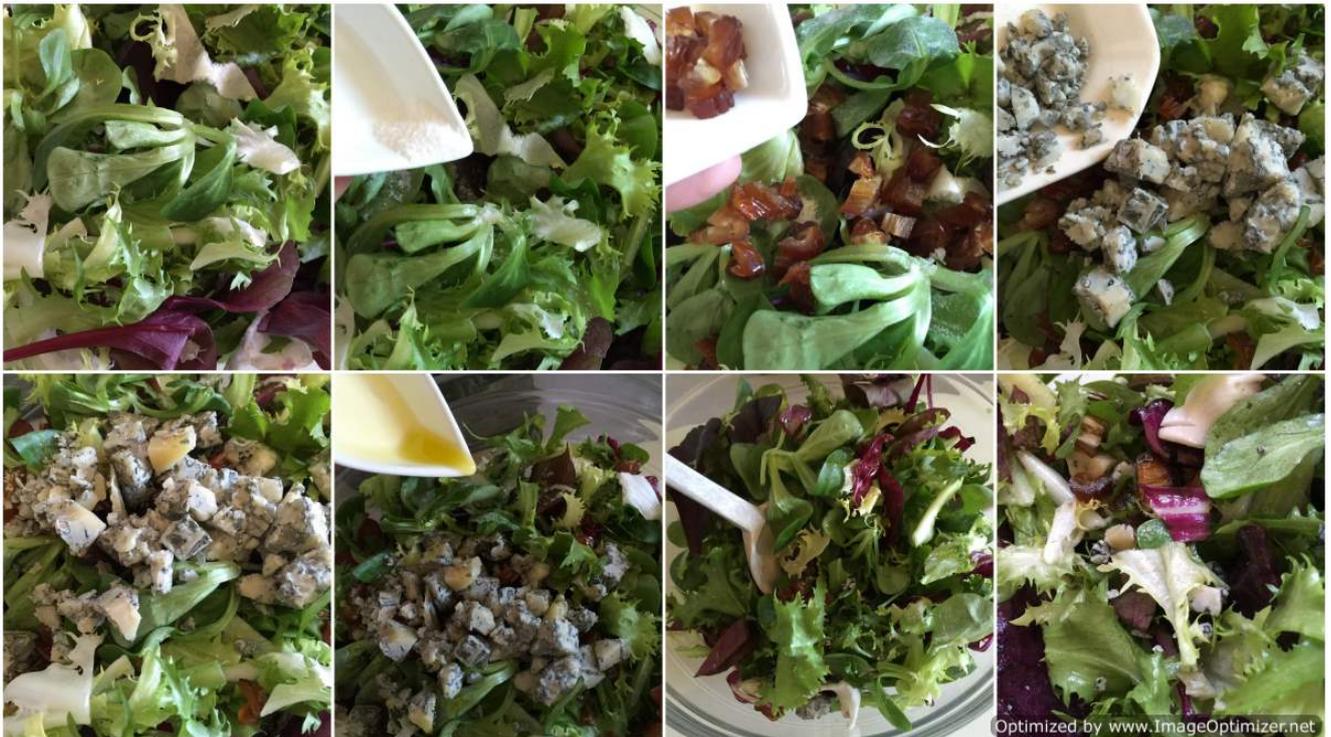


La Ensalada

Para hacer la ensalada necesitaremos además de las hojas verdes en el bol grande o ensaladera: los dátiles entrocitos, el queso azul desmenuzado, el resto de la sal y el aceite de variedad picual.



A las hojas verdes que tenemos en el bol pasamos a añadirle el resto de ingredientes. La sal, los dátiles, el queso y por último el aceite. Mezclamos bien con las cucharas y pasamos a emplatar.



Montaje

A las peras, la salsa y la mezcla de hojas verdes, sumamos las avellanas troceadas y las florecitas de romero. Con todo ya podemos pasar a emplatar nuestra ensalada de invierno. Para servirla he usado platos de pasta que tienen el hueco perfecto para ello.



Ponemos en el centro de cada plato la cuarta parte de la ensalada verde. Cubrimos con láminas de pera salteada como se ve en la foto y añadimos dos cucharadas generosas de salsa de yogur. Espolvoreamos un cucharada de avellanas picadas sobre la salsa y rematamos con unas florecillas de romero.



Optimized by www.ImageOptimizer.net

Y ya tenemos lista nuestra deliciosa ensalada de invierno.

Ensalada de Invierno

con Pera y Queso Azul







Prebióticos: Hojas verdes de Ensalada (lechugas, Escarola, Canónigos), Dátiles, Peras, Avellanas, Miel.

Probióticos: Yogur de Cabra, Queso Azul.

Activadores de Colágeno: Aceite de oliva Virgen Extra.