

TORTILLA DE ESCAROLA

Ingredientes

- 1 escarola bien fresquita
- 4 huevos
- 1 cebolla
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva virgen.

Preparación:

Limpiamos las hojas verdes de la escarola.

Cogemos todo lo verde de la escarola (porque mengua mucho) lo lavamos bien y ponemos una cazuela con agua y la cocemos.

Cuando esta blandita, la escurrimos muy bien que no quede agua, y la picamos sobre la tabla con el cuchillo.

En una sartén sofreímos la cebolla cortada pequeña.

Cuando empiece a estar transparente añadimos las hojas de escarola.

Cuando esté cocido añadimos los huevos, batidos previamente, y procedemos como si fuera una tortilla de patatas



TORTILLA DE ESCAROLA

Ingredientes

- 1 escarola bien fresquita
- 4 huevos
- 1 cebolla
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva virgen.

Preparación:

Limpiamos las hojas verdes de la escarola.

Cogemos todo lo verde de la escarola (porque mengua mucho) lo lavamos bien y ponemos una cazuela con agua y la cocemos.

Cuando esta blandita, la escurrimos muy bien que no quede agua, y la picamos sobre la tabla con el cuchillo.

En una sartén sofreímos la cebolla cortada pequeña.

Cuando empiece a estar transparente añadimos las hojas de escarola.

Cuando esté cocido añadimos los huevos, batidos previamente, y procedemos como si fuera una tortilla de patatas



ENSALADA DE ESCAROLA CON VINAGRETA DE MIEL

Ingredientes

- 1 escarola lisa
- 2 manzanas verdes
- 1 cebolla mediana
- 100 gr nueces
- el zumo de medio limón (opcional)

Para la vinagreta:

- 1 dl miel
- 50 ml vinagre
- sal
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Trocear las hojas de escarola, lavar y escurrir. Lavar las manzanas, desechar el corazón y cortar en laminas gruesas. Laminar la cebolla y dejar macerar con jugo de limón (opcional). Pelar las nueces.

Vinagreta de miel: Calentar la miel en una cacerola de fondo grueso hasta que caramelicé ligeramente. Añadimos poco a poco el vinagre, moviendo con una cuchara. Salamos y vertemos en un recipiente. Incorporar el aceite en forma de hilo y, removiendo continuamente, hasta ligar la vinagreta.

Montar las ensaladas en los platos alternado la escarola, la manzana, la cebolla y las nueces. O en un cuenco todo junto, como se prefiera. Ponemos la vinagreta en una salsera para que se sirva en el momento de tomar, así evitamos que la escarola se ponga mustia. Después de servir, regar con la vinagreta.

ENSALADA DE ESCAROLA CON VINAGRETA DE MIEL

Ingredientes

- 1 escarola lisa
- 2 manzanas verdes
- 1 cebolla mediana
- 100 gr nueces
- el zumo de medio limón (opcional)

Para la vinagreta:

- 1 dl miel
- 50 ml vinagre
- sal
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Trocear las hojas de escarola, lavar y escurrir. Lavar las manzanas, desechar el corazón y cortar en laminas gruesas. Laminar la cebolla y dejar macerar con jugo de limón (opcional). Pelar las nueces.

Vinagreta de miel: Calentar la miel en una cacerola de fondo grueso hasta que caramelicé ligeramente. Añadimos poco a poco el vinagre, moviendo con una cuchara. Salamos y vertemos en un recipiente. Incorporar el aceite en forma de hilo y, removiendo continuamente, hasta ligar la vinagreta.

Montar las ensaladas en los platos alternado la escarola, la manzana, la cebolla y las nueces. O en un cuenco todo junto, como se prefiera. Ponemos la vinagreta en una salsera para que se sirva en el momento de tomar, así evitamos que la escarola se ponga mustia. Después de servir, regar con la vinagreta.