

## SOPA DE ESCAROLA

### Ingredientes

- 1 escarola
- 30 ó 40 almendras con piel
- 1 rebanada de pan
- 1 chorro de aceite de oliva
- 3 o 4 dientes de ajos
- 1/4 de cucharadita de pimentón
- Agua para el caldo (si tenéis caldode verduras, mejor que mejor)
- Sal
- Huevo (opcional)

### Preparación:

Lavamos muy bien la escarola, la cortamos a trozos y la ponemos a hervir en una olla unos 20 o 30 minutos, mientras se cuecen, preparamos el sofrito.

En una salten freímos con aceite las almendras, el pan, los ajos y el pimentón, moviendo con cuidado que no se queme porque daría sabor amargo y un color muy oscuro y lo trituramos en la batidora, añadimos agua para ayudar a triturar.

Incorporamos el sofrito a la olla junto con la sal, comprobar el punto de sal y cuidar que hierva todo el conjunto sin que rebose unos 10 minutos más. Si queréis completar el plato le podéis añadir un huevo por persona, dejando cocer un poco más.



## SOPA DE ESCAROLA

### Ingredientes

- 1 escarola
- 30 ó 40 almendras con piel
- 1 rebanada de pan
- 1 chorro de aceite de oliva
- 3 o 4 dientes de ajos
- 1/4 de cucharadita de pimentón
- Agua para el caldo (si tenéis caldode verduras, mejor que mejor)
- Sal
- Huevo (opcional)

### Preparación:

Lavamos muy bien la escarola, la cortamos a trozos y la ponemos a hervir en una olla unos 20 o 30 minutos, mientras se cuecen, preparamos el sofrito.

En una salten freímos con aceite las almendras, el pan, los ajos y el pimentón, moviendo con cuidado que no se queme porque daría sabor amargo y un color muy oscuro y lo trituramos en la batidora, añadimos agua para ayudar a triturar.

Incorporamos el sofrito a la olla junto con la sal, comprobar el punto de sal y cuidar que hierva todo el conjunto sin que rebose unos 10 minutos más. Si queréis completar el plato le podéis añadir un huevo por persona, dejando cocer un poco más.



---

## ENSALADA DE AGUACATE, NARANJA Y ESCAROLA

### Ingredientes para 2 personas

- 1 aguacate
- 1 naranja de mesa
- 300 gr de escarola.
- Nueces
- Sal
- Zumo de limón
- Pimienta negra molida.
- Aceite virgen de oliva
- Queso (opcional)

### Preparación:

Primero elimina las hojas exteriores de la escarola, lavar el resto cuidadosamente, dejar escurrir y cortar en trozos. Disponer sobre una fuente o el lugar dónde se vaya a servir. Pelar la naranja y el aguacate. La naranja la dejaremos en gajos, y el aguacate en tiras; y lo pondremos encima de la escarola. Repartiremos sobre la ensalada las nueces, previamente picadas, y el queso.

Para el aliño: emulsionar el aceite de oliva virgen y con unas gotas de zumo de limón.

Añadir sal y un poco de pimienta negra molida.

Verter el aliño sobre la ensalada.

---

## ENSALADA DE AGUACATE, NARANJA Y ESCAROLA

### Ingredientes para 2 personas

- 1 aguacate
- 1 naranja de mesa
- 300 gr de escarola.
- Nueces
- Sal
- Zumo de limón
- Pimienta negra molida.
- Aceite virgen de oliva
- Queso (opcional)

### Preparación:

Primero elimina las hojas exteriores de la escarola, lavar el resto cuidadosamente, dejar escurrir y cortar en trozos. Disponer sobre una fuente o el lugar dónde se vaya a servir. Pelar la naranja y el aguacate. La naranja la dejaremos en gajos, y el aguacate en tiras; y lo pondremos encima de la escarola. Repartiremos sobre la ensalada las nueces, previamente picadas, y el queso.

Para el aliño: emulsionar el aceite de oliva virgen y con unas gotas de zumo de limón.

Añadir sal y un poco de pimienta negra molida.

Verter el aliño sobre la ensalada.