*Ensalada de escarola e noces

(27/02/2007)

Ingredientes:

Para catro persoas:

· 1 escarola
· 1 anaco de galiña cocida ou unha peituga de polo
· 50 g. de millo cocido
· 4 noces picadas
· 1 dente de allo

Para a vinagreta:

· aceite de oliva virxe
· mostaza
· vinagre de viño
· 1 dente de allo
· sal

Tempo de elaboración: 15 minutos.

Preparación:

Limpar, lavar e escorrer a escarola. Picar en anacos pequenos as noces e en anacos algo máis grandes a peituga de polo ou a galiña (tamén se pode facer con sobras dalgún guiso de carne ou aves). O millo pódese comprar en lata, xa cocido.

Preparar unha vinagreta batendo o aceite co allo moi picado, un pouco de mostaza e sal. Engadir o vinagre e seguir batendo para que ligue.

Untar a ensaladeira na que se vai servir a ensalada cun dente de allo cortado pola metade (así non terá un sabor moi forte) e colocar nela a escarola, as noces, o polo e o millo.

Condimentar coa vinagreta e servir.

Bo proveito.

Voltar á Cociña Arroutada!
Ir á Portada