

ENSALADA TEMPLADA DE ESPARRAGOS, FRESONES Y AGUACATE CON VINAGRETA DE ROMERO Y NARANJA



INGREDIENTES

12 espárragos en conserva
12 fresones
1 aguacate
1 cebolla morada
Aceitunas negras sin hueso
Brotes minis de lechugas
Lascas de parmesano

VINAGRETA CRUJIENTE ROMERO Y NARANJA

Zumo y ralladura 1 naranja
1 cucharada vinagre manzana
Aceite oliva
Romero fresco
40 g nueces

MODO DE HACERLO

Lavar los fresones, secar y cortar en daditos regulares. Poner en un cuenco, salpimentar y regar con un poco de aceite de oliva. Pelar la cebolla y cortar en pluma fina. Incorporar al cuenco y reservar.

Cortar los espárragos en 2-3 trozos y secar del jugo de conservación. Picar las aceitunas en finas rodajas. Pelar el aguacate, cortar por la mitad y sacar unas láminas finas.

VINAGRETA CRUJIENTE DE ROMERO Y NARANJA

En un bol disponer el zumo y la ralladura de la naranja, añadir el vinagre de manzana y la cantidad necesaria de aceite de oliva. Emulsionar bien con unas varillas.

Salpimentar e incorporar el romero fresco picado.

Templar la vinagreta un poco en el microondas y volver a emulsionar. Añadir las nueces al final.

Sobre la bandeja de presentación disponer los brotes minis de lechuga.

Servir a un lado los espárragos y sobre ellos distribuir los fresones, el aguacate, la cebolla en juliana y las aceitunas.

Regar la ensalada con la vinagreta y decorar con las lascas de queso.