

# ENSALADA DE ESCAROLA Y NARANJA

3 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

## Ensaladas



### Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>85 kcal</b>	<b>3 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>4 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>0.9 g</b>

## Ingredientes

- 400 g de escarola
- 30 g de cebolla dulce
- 2 dientes de ajo
- 200 g de naranja
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre de Módena
- Sal al gusto
- Agua caliente (un chorrito)

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y escurre bien la escarola; si usas bolsa lista, colócala directamente en un bol amplio.
- 2** Pela y corta muy fina la cebolla; reserva.
- 3** En un mortero, machaca el ajo con la sal; añade el aceite poco a poco y emulsiona. Incorpora el vinagre y un chorrito de agua caliente y bate de nuevo.
- 4** Pela la naranja, saca los gajos sin piel y añádelos al aliño; mezcla suavemente y rocía la escarola. Remueve para integrar.

---

## Consejos

- Seca muy bien la escarola tras lavarla: el aliño se adhiere mejor y no queda aguada.
- Corta la cebolla lo más fina posible para suavizar el bocado y que no domine.
- Añade el chorrito de agua caliente al final del aliño: ayuda a integrar aceite y vinagre y deja una textura más ligera.
- Incorpora los gajos de naranja al aliño y mezcla con suavidad para que suelten un poco de jugo y aromatice toda la ensalada.
- Si la preparas con antelación, guarda escarola y aliño por separado y mezcla justo antes de servir.