ENSALADA DE ESCAROLA Y NARANJA

3 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
85 kcal	3 g
Grasas	**Carbohidratos**
4 g	11 g
Fibra	**Sal**
3 g	0.9 g

Ingredientes

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

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.