

ENSALADA MEDITERRÁNEA

4 raciones

15 min



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
69.3 kcal	3.12 g
Grasas	Carbohidratos
4.56 g	4.56 g
Fibra	Sal
2.15 g	0.06 g

Ingredientes

- 200 de hojas verdes al gusto (lechuga, espinacas, canónigo....)
- 200 g de pepino
- 40 g de cebolla
- 200 g de tomate
- 1 huevo duro
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre
- Sal
- Pimienta al gusto
- Orégano fresco

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Prepara el huevo duro (si no lo tienes listo). Cuece 1 huevo en agua hirviendo 10-11 minutos, enfría en agua fría, pela y reserva.
- 2** Lava y seca las hojas verdes. Escúrrelas muy bien (o usa centrifugadora) para que el aliño se adhiera y no quede aguada. Coloca los 200 g de hojas verdes como base en una ensaladera o fuente amplia.
- 3** Lava el pepino y córtalo en rodajas finas o medias lunas. Añádelo encima de las hojas.
- 4** Pela la cebolla y córtala en pluma muy fina. Reparte por la ensalada. (Si quieres suavizarla, déjala 5 min en agua fría y escurre).
- 5** Lava el tomate y córtalo en gajos o dados medianos (según tamaño). Incorpóralo, intentando repartir bien el volumen para que quede vistoso.
- 6** En un cuenco mezcla el aceite de oliva, el vinagre la sal, la pimienta y el orégano fresco picado o deshojado. Bate con un tenedor hasta emulsionar.
- 7** Vierte el aliño justo antes de servir y mezcla con suavidad para no romper el to
- 8** Corta el huevo duro en cuartos o rodajas y colócalo por encima. Añade un toque extra de orégano y pimienta si te apetece.
- 9** Sirve al momento, mejor recién aliñada para mantener las hojas crujientes.

Consejos

- Presenta la ensalada en un plato amplio o bol bajo para que se aprecien bien los colores y las texturas.
- Añade el aliño justo al final para mantener el conjunto fresco y evitar que se ablande.
- Si la sirves como plato único, aumenta la cantidad por ración y acompaña con una guarnición sencilla del recetario.

- Para un acabado más “de restaurante”, termina con hierbas aromáticas y un toque de pimienta recién molida.