

ENSALADA TEMPLADA DE ESPINACAS

4 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
150 kcal	6 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	16 g
Fibra	Sal
9 g	1 g

Ingredientes

- 400 g de espinacas frescas
- 200 g de manzana con piel
- 100 g de cebolla morada
- 100 g de puerro
- 65 g de huevo duro
- 20 g de pasas
- 15 g de piñones naturales
- 10 g de vinagre balsámico
- 10 g de aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Dora los piñones en una sartén sin aceite y reserva.
- 2** Pica fino la cebolla y el puerro; dora con el aceite hasta que estén transparentes.
- 3** Agrega la manzana en daditos pequeños y cocina a fuego bajo unos 7 minutos.
- 4** Añade las pasas, sal y pimienta; rehoga 3-4 minutos más.
- 5** Sube el fuego, incorpora los piñones tostados y mezcla.
- 6** Lava y pica las espinacas; añádelas y rehoga 4-5 minutos, retira del fuego. Mezcla con el huevo duro cortado en trozos.
- 7** Sirve y rocía con crema de vinagre balsámico.

THERMOMIX

- 1** Pon 5 g de aceite en el vaso. **3 min / Varoma / vel** 🍴
- 2** Dora los piñones con giro invertido; retira y reserva. **4 min / Varoma / ↻ / vel** 🍴
- 3** Añade el aceite restante, la cebolla en trozos y el puerro en 4 trozos.
4 min / Varoma / vel 🍴
- 4** Incorpora la manzana en daditos. **3 min / 100 °C / ↻ / vel** 🍴
- 5** Añade pasas, sal y pimienta. **2 min / Varoma / ↻ / vel** 🍴
- 6** Incorpora los piñones tostados y las espinacas picadas. **5 min / 100 °C / ↻ / vel** 🍴
- 7** Sirve con el huevo duro en trozos y rocía con crema de vinagre balsámico.

Consejos

- Tuesta los piñones sin aceite y muévelos con frecuencia para que no se quemen: el sabor cambia mucho si se pasan.
- Corta la manzana en dados muy pequeños para que se integre mejor y se cocine de forma uniforme.
- Rehoga las espinacas lo justo: el objetivo es que queden tiernas pero con color vivo, sin soltar demasiada agua.
- Si quieres una textura más “de ensalada”, deja las espinacas menos picadas; si la prefieres más “salteado”, pícalas más finas.
- Sírvela al momento: es cuando mejor se aprecia el contraste templado con el toque dulce de pasas y manzana.