

ENSALADA TEMPLADA DE PERA A LA MOSTAZA

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
203 kcal	4 g
Grasas	Carbohidratos
11 g	17 g
Fibra	Sal
3 g	1 g

Ingredientes

- 500 g de agua para vapor
- 400 g de brotes tiernos
- 320 g de peras
- 100 g de taquitos de pavo
- 30 g de mostaza
- 30 g de nueces peladas
- 20 g de vinagre balsámico
- 20 g de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Machaca ligeramente las nueces en un mortero y reserva.
- 2** Pela las peras, córtalas en cuartos y retira las semillas; cuécelas al vapor con el agua y reserva.
- 3** En una sartén, dora el fiambre de pavo en trocitos con el aceite y reserva.
- 4** En la misma sartén, saltea brevemente las peras y reserva.
- 5** Mezcla en un cuenco el aceite, la mostaza, el vinagre, sal y pimienta hasta emulsionar.
- 6** Coloca los brotes en una fuente, añade el pavo y las nueces, rocía con el aliño y mezcla.
- 7** Decora con las peras templadas y sirve al momento.

THERMOMIX

- 1** Pon en el vaso el aceite, la mostaza, el vinagre, sal y pimienta; mezcla.
10 seg / vel 4
- 2** Pela las peras, córtalas en cuartos y colócalas en el recipiente Varoma.
- 3** Añade agua al vaso y coloca el Varoma en su posición. **8 min / Varoma / vel 1**
- 4** Mientras tanto, saltea en una sartén los taquitos de pavo y reserva.
- 5** Dispón los brotes en una fuente, añade el pavo y las nueces, rocía con el aliño y mezcla.
- 6** Coloca las peras templadas por encima y sirve enseguida.

Consejos

- Para un resultado más “templado” y no caliente, saltea las peras solo unos segundos tras el vapor y emplata de inmediato.
- Machaca las nueces de forma irregular: así consigues textura crujiente y un acabado más gourmet.
- Si el aliño queda muy intenso, emulsiona más tiempo para que se integre y úsalo en hilo fino (menos cantidad, más impacto).
- Para un emplatado sofisticado, monta en plato llano, coloca las peras arriba y termina con microbrotes (sin añadir ingredientes extra al plato, solo decoración).
- Si vas a prepararla con antelación, deja el aliño aparte y mezcla justo antes de servir para que los brotes se mantengan frescos.