

# ENSALADA TEMPLADA DE SETAS

3 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>116 kcal</b>	<b>5 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>6 g</b>	<b>12 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>6 g</b>	<b>1 g</b>

## Ingredientes

- 600 g de setas laminadas
- 200 g de tomates cherry
- 15 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre balsámico
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Perejil

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Saltea las setas hasta que estén doradas.
- 2** En un mortero, machaca los ajos con una pizca de sal; añade el perejil y la pimienta (u otras especias) y vuelve a majar.
- 3** Incorpora el aceite poco a poco hasta emulsionar; agrega el vinagre y un poco de agua y mezcla.
- 4** Rocía las setas con la vinagreta y reparte los tomates cherry.
- 5** Sirve templada.

---

## Consejos

- Si usas setas variadas (dentro del mismo ingrediente “setas”), mezcla texturas: unas más carnosas y otras más finas para un bocado más interesante.
- Ajusta el punto “templado”: escúrrelas bien y aliña cuando aún estén calientes para que absorban mejor el aceite y el balsámico.
- Parte los tomates cherry por la mitad si quieres que suelten más jugo y se mezcle con el aliño, o déjalos enteros para una presentación más limpia.
- Emulsiona el aliño poco a poco (aceite primero y luego balsámico con unas gotas de agua) para que quede más uniforme y “gourmet” al servir.