

ENSALADA DE VERDURAS ASADAS

INVITADO: MORGAN, HUMORISTA GRÁFICO

EMISIÓN: 18 de enero de 2010

INGREDIENTES

- ½ Escarola (si es chiquita, una entera)
- 1 calabacino mediano
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 lata de millo dulce (descongelado y escurrido)
- Aceitunas negras
- Pepino
- Espárragos trigueros frescos (media docena o así)
- Setas una bandejita pequeña)
- 2 pechugas de pollo fresca
- Aceite de oliva (usaremos para freír)
- Aceite de oliva virgen (usaremos para aliñar y saltear)
- Pan rallado
- Orégano
- Sal
- El zumo de medio limón
- Una cucharadita de vinagre balsámico

ELABORACIÓN

En una sartén, con unas gotitas de aceite, doramos el millo. Retiramos cuando esté.

Tenemos ya cortados la escarola y el pepino y lo iremos colocando en una fuente grande (donde mezclaremos todo). Añadimos las aceitunas y el millo que hemos hecho.

Fileteamos la pechuga, la empanamos y freímos en otro sartén. La reservamos para el final sobre un papel de cocina (para eliminar el aceite sobrante), dejando que se enfríe.

En la plancha pondremos el calabacino, que hemos cortado en lonchas (ni gruesas ni finas); la zanahoria, en tiritas y el pimiento

el gusto es mío

rojo, cortado en tiras. Volteamos y movemos para asar sin que se nos queme (ni se cocine demasiado). Sacamos a medida que se hagan (normalmente, el pimiento es lo que más tarda en hacerse).

Vamos añadiendo a la ensalada las verduras asadas. En el espacio que nos queda libre de la plancha, pondremos las setas en último término, procurando no hacerlas en exceso.

Colamos el aceite de la sartén y reservamos para otra receta (hay que enseñar que todo se aprovecha y nada se tira), eliminamos los restos de pan y limpiamos. En esta sartén, con un poquito de aceite de oliva, salteamos los espárragos trigueros (que hemos cortado en trozos de 2-3 cms, más o menos). Retiramos y escurrimos.

Tenemos todo preparado. Falta cortar la pechuga empanada en tiritas finas (que aportará a la ensalada un toque crujiente y un complemento de proteínas)

Mezclamos los ingredientes en la fuente y hacemos el aliño con un chorrito generoso de aceite de oliva virgen, el zumo de medio limón, orégano, una pizca de sal y una cucharadita de vinagre balsámico. Removemos.

Presentamos la ensalada. Una ración en un plato y el resto en una fuente de servir. Aliñamos ligeramente (usando algunas gotas para decorar). Servimos.

el gusto es mío