

Almuerza delicioso y ligero con una «ensalada César»

En el Olimpo de las ensaladas seguro que encuentras la César. Hazla más sana cambiando uno de sus ingredientes por espinacas frescas. Descubre nuestra receta de ensalada César y disfruta de ella de forma rápida, fácil y sana para la cena de hoy.

La originalidad de esta ensalada César radica en sustituir la lechuga romana por brotes de espinaca tiernos. Llena de vitaminas, hierro y proteínas, es una cena ligera y muy fácil de hacer.

- Comensales: 4
- Tiempo: 5 minutos + maceración

INGREDIENTES

- 125 g de pechuga de pollo
- 400 g de espinacas tiernas
- 75 g de queso parmesano
- 1 huevo
- 1 diente e ajo
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de vinagre
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

Paso 1: Pela el ajo y déjalo macerar en 100 ml de aceite durante 3 ó 4 horas. Cuece el huevo en agua salada unos 12 minutos. Refréscalos en agua fría y pélalos. Retira el ajo del aceite y añade el huevo troceado, el vinagre, el zumo de limón y 1 pizca de pimienta. Tritura todo hasta conseguir una salsa homogénea.

Paso 2: Salpimienta la pechuga de pollo y ásalala a la plancha, con unas gotas de aceite, hasta que esté dorada por ambos lados. Luego, córtala en tiras finas. Lava las espinacas, límpialas, escúrrelas y trocéalas. Mezcla ambas y ponlas en una ensaladera. Añade el queso cortado en lascas finas, aliña con la salsa preparada y sirve.

EL TRUCO: Por la mañana, deja el ajo que macere, así cuando llegues a casa podrás prepararte la ensalada en un periquete.