

Ensalada Caprese con Aguacate

La ensalada Caprese con aguacate es una variante de la clásica ensalada italiana que combina tomates, queso mozzarella y albahaca con el agregado del aguacate, brindando un toque cremoso y refrescante. Esta receta se puede preparar de múltiples formas, incorporando diferentes ingredientes y aliños según las preferencias personales.

Ingredientes

- **Lechugas mezcladas:** 125 g
- **Tomate cherry:** 24
- **Mozzarella fresca:** 2
- **Aguacate:** 2
- **Aceitunas negras:** 24
- **Albahaca:** al gusto
- **Miel:** 1 cucharadita
- **Aceite de oliva virgen extra:** 50 ml
- **Vinagre de Módena:** 25 ml
- **Sal:** al gusto
- **Bol de ensaladas:** Para mezclar los ingredientes
- **Cuchillo:** Para cortar los tomates, aguacates y mozzarella
- **Tazón:** Para preparar el aliño

Preparación

1. Comenzaremos cortando con un cuchillo bien afilado los tomates en gajos grandes, los ponemos en una ensaladera sobre una base de un variado de lechugas ya lavadas y centrifugadas.
2. Escurrimos el queso mozzarella y lo troceamos, seguidamente partimos los aguacates a la mitad y los cortamos en gajos grandes y lo añadimos con los tomates.
3. Para el aliño mezclamos la miel, la sal, el aceite y el vinagre y removemos con unas varillas, lo vertemos sobre la ensalada.

4. Repartimos la albahaca y las aceitunas negras, y servimos enseguida acompañándolo de unas tostaditas de pan crujiente.

Nota: Puedes sustituir el aguacate por otro fruto tropical como el mango si lo prefieres. Esta ensalada se debe consumir inmediatamente después de prepararla para evitar que el aguacate se oxide. Para evitar que el aguacate se oxide, puedes añadir un poco de zumo de limón sobre él antes de incorporarlo a la ensalada.

La Mañana Digital