

ENSALADA CALIENTE DE VEGETALES CON VINAGRETA DE LIMÓN

Ingredientes:

- Una taza de calabacín
- Una taza de pimentón rojo y verde.
- Una taza de zanahoria.
- Una taza de cebolla roja.
- Una taza de tomate.
- Tres dientes de ajo.
- Una cucharadita de sal.
- Una cucharadita de pimienta.
- Tres cucharadas de aceite.
- Una unidad de berenjena.
- 3 huevos.
- Cilantro.

Preparación:

- Picar el calabacín, pimentones, zanahoria, cebolla roja y tomate en julianas, y el ajo finamente.



- En una sartén precalentada, agregar tres cucharadas soberas de aceite, e inicie con el salteado de los vegetales, agregar una parte del ajo, e incorporar los vegetales desde el más duro, hasta el más blando.



- A parte, saltear la berenjena previamente cortada en rodajas delgadas, con el resto del ajo, hasta que esté bien dorada por ambos lados.



- En un recipiente limpio, verificar el estado de los huevos, uno por uno antes de batirlos. Picar el cilantro finamente y una pizca de sal, batir hasta que tenga un color homogéneo.



- En una sartén precalentada a fuego medio – bajo, agregar un poco de margarina o aceite, bajar la temperatura y cocinar hasta que esté seco por ambos lados, cortar en julianas de un centímetro de ancho.

- Servir los vegetales en el siguiente orden: berenjena, mezcla de vegetales, por último decorar con un poco de vinagreta y el huevo.

VINAGRETA DE LIMÓN

Ingredientes:

- Dos cucharadas de cilantro.
- Dos cucharadas de perejil.
- Una cucharadita de orégano.
- Dos unidades de limón.
- Media cucharadita de sal.
- Una cucharadita de pimienta.
- Seis cucharadas de aceite.

Preparación:

- Licuar todos los ingredientes, agregando el aceite en forma de hilo, para lograr una mejor emulsión de la vinagreta.
- Bañar la ensalada con la vinagreta.

