

Recetas del cocinero Pep Nogué para la campaña de los Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Mercabarna (AGEM), “De Proximidad y De Temporada. Sabroso y Saludable”. El objetivo dar a conocer el potencial gastronómico de las verduras y hortalizas en su temporada natural. En este caso, calçots, habas, guisantes – aunque se trate de una legumbre – y escarolas.

ENSALADA DE PRIMAVERA

INGREDIENTES

1 escarola de cabello de ángel
12 espárragos
12 fresones
4 nísperos
4 frambuesas
4 rabanitos
cebollino
sal en escamas
aceite de oliva virgen extra de oliva
40 gr. de almendras hiladas

PREPARACIÓN

1. Lavar la escarola y romper las hojas en trozos pequeños.
2. Escaldar las puntas de espárragos durante 1 minuto con agua hirviendo. Enfriar y cortarlos por la mitad.
3. Lavar los rabanitos y cortar en rodajas finas.
4. Lavar los fresones, retire el pedúnculo y cortarlos en dados.
5. Tostar las almendras hiladas.
6. Para montar la ensalada, poner una base de escarola y encima, colocar los tacos de fresón, los dados de nísperos pelados y sin semillas, las frambuesas cortados por la mitad, los rabanitos en rodajas los tallos los espárragos y los tallos de cebollino cortadas.
7. Aliñar con unas escamas de sal y un buen chorro de aceite.
8. Termine con los filetes de almendra tostados.

Todo se aprovecha!

Aprovecha el tallo de los espárragos para hacer un buen caldo para un arroz o saltarlas las y ponerlas dentro de una tortilla de espárragos y ajo y perejil.