Crunchy salad: ensalada con crujiente de jamón y de queso

con pera, cebolla frita y vinagreta de mostaza y miel

17

Rápido • Una sartén

Semillas de calabaza

Queso italiano rallado curado

Pera

Jamón serrano

Tomate cherry

Mostaza en grano

Miel

Mezcla de rúcula y canónigos

Cebolla frita

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, mantequilla.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 20 mins

¿Quieres una ensalada diferente y excitante? ¡Esta receta lo tiene todo! A una base de rúcula y canónigos le agregamos crujiente de queso italiano y de jamón serrano, pera, cebolla frita y una vinagreta de mostaza y miel. Prepara esta ensalada en solo 20 minutos y sin ensuciar demasiado la cocina.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Sartén antiadherente, plato, ensaladera, varillas.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Semillas de calabaza	10 g	20 g	30 g
Queso italiano rallado curado* **7)**	20 g	40 g	60 g
Pera*	1 ud	2 uds	3 uds
Jamón serrano*	80 g	160 g	240 g
Tomate cherry*	250 g	500 g	750 g
Mostaza en grano **9)**	1 ud	2 uds	3 uds
Miel	1 ud	2 uds	3 uds
Mezcla de rúcula y canónigos*	1 ud	1 ud	3 uds
Cebolla frita **13)**	1 ud	2 uds	3 uds
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**333 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1879/ 449	564/ 135
Grasas (g)	32,0	9,6
de las cuales saturadas (g)	9,2	2,8
Carbohidratos (g)	30,8	9,2
de los cuales azúcares (g)	13,2	4,0
Proteínas (g)	22,2	6,7
Sal (g)	2,8	0,8

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Que cruja el queso

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio sin aceite. Tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira de la sartén.
- Calienta la sartén a fuego medio sin aceite y reparte el **queso italiano** en dos montones.
- Cocina 2 min por lado, hasta conseguir dos piezas de **queso** tostado y crujiente.
- Retira de la sartén.

2

Carameliza la pera

- Corta la **pera** en dados de 1-2 cm.
- Calienta la sartén antiadherente a fuego medio sin aceite y saltea la **pera** 2-3 min, removiendo.
- Añade el **azúcar** y **mantequilla** al gusto y cocina 2 min más, hasta que la **pera** se caramelice.

3

Tuesta el jamón

- Coloca las lonchas de **jamón serrano** en un plato plano y cocínalas en el microondas a máxima potencia (900W) 2-3 min, hasta que quede crujiente.
- Una vez frío, trocea el crujiente de **jamón** y el de **queso italiano**.
- Corta los **tomates cherry** por la mitad.

4

Monta la ensalada y disfruta

- En una ensaladera, mezcla con varillas la **mostaza en grano**, la **miel** y un chorrito de **aceite**.
- Agrega a la ensaladera los **tomates cherry**, casi toda la **pera** y la **mezcla de rúcula y canónigos**. Remueve y añade **sal** si lo crees necesario. Sirve en platos.
- Cubre con la **pera** restante, el **queso** y el **jamón crujiente**, las **semillas de calabaza** y la **cebolla frita**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.