

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Ensalada de fresas y
espárragos con
salmón.

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo Red de Huertos
Escolares Sostenibles

TIPO DE PLATO

Primer plato/entrante.

INGREDIENTES

- 200 gramos de fresas o fresones.
- 1 manojo de espárragos verdes
- 100 gramos de salmón ahumado o ventresca de bonito
- Tallos de cebollino
- 1 cucharada de pipas de girasol
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Unos granos de pimienta rosa



PREPARACIÓN

1. Limpia los espárragos y lávalos. Córtalos por la mitad y cuécelos 8 minutos al vapor.
2. Lava las fresas, retírales el pedúnculo, sécalas y trocéalas.
3. Prepara una vinagreta mezclando la miel, 1 cucharada de vinagre, 2 de aceite, sal y unos granos de pimienta ligeramente machacados. Remueve hasta que emulsione bien.
4. Lava el cebollino, pícalo y agrégalo a la vinagreta. Parte el salmón en tiras a lo largo. Mezcla los espárragos con el salmón y las fresas. Riega con la vinagreta, remueve y sírvela espolvoreada con las pipas.
5. Puedes sustituir el salmón por ventresca de bonito, o las pipas por nueces machacadas. Puedes añadir otras hortalizas como zanahorias cortadas en tiras o cuadrados.

