

> ENSALADA TEMPLADA DE OTOÑO



Ingredientes (4 personas)

4 hongos, 2 manzanas reinetas (Errezil sagarra); un manojo de espinacas, 12 espárragos trigueros; 1 cebolleta; Escarola; Tomate fresco; Sal; Aceite de oliva; Vinagre de manzana; Pimienta negra

Elaboración

Primeramente, es muy importante seleccionar los hongos. Para hacer esta ensalada tendremos que pasarlos por la sartén a fuego vivo, así que nos conviene que sean jóvenes y duros. Una vez seleccionados, limpiaremos los hongos y los cortaremos en láminas finas. Pondremos una sartén al fuego con un chorro de aceite de oliva a la que añadiremos los hongos y una pizca de sal.

En cuanto se hagan, los sacaremos de la sartén y los dejaremos aparte en una fuente, procediendo así con el resto de los hongos.

Acto seguido, cortaremos en daditos las manzanas, tras haberlas pelado y descorazonado. Saltearemos los daditos 5 minutos con una gota de aceite en la misma sartén en la que hemos salteado los hongos. Una vez salteados, los guardaremos aparte en un plato.

Limpiaremos la escarola y la secaremos en la centrifugadora de lechugas antes de dis-

Egilea / Autor:

**Iker
Markinez**

KUKO JATETXEA

Berjaldegi plaza, s/n

ORMAIZTEGI

943 88 28 93



ponerla en un bol. Limpiaremos el tomate y lo cortaremos en dados. Haremos lo mismo con la cebolleta y añadiremos todo al bol de la escarola.

En una sartén hermosa pondremos a freír a fuego lento con una gota de aceite los espárragos trigueros, previamente partidos por la mitad. Cuando empiecen a ablandarse, añadiremos la espinaca picada y mezclaremos todo. Pasados dos minutos, añadiremos a la sartén los hongos y dados de manzana que habíamos reservado. Añadiremos una pizca de pimienta negra y aliñaremos al gusto la escarola que hemos reservado en el bol junto al tomate y la cebolleta.

Serviremos en cada plato una porción de ensalada, y, sobre ésta, los productos de otoño que hemos salteado en la sartén.

On egin!!