

Ensalada templada de setas, canónigos y espinacas frescas



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Jorge Reina **Recetizador:** Graciela Castro



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

La disposición de los ingredientes en un plato

Descripción:

A veces estamos algo cansados de la típica ensalada de lechuga; las espinacas frescas y los canónigos dan más colorido a las ensaladas y combinan muy bien con todo. Cuando dices que vas a hacer ensalada de espinacas, suele haber un rechazo generalizado. Es mejor servirla antes de dar información para que comprueben por ellos mismos que ricas están las espinacas.

Ingredientes para 2 personas :

- 3 dientes de ajo
- 3 grandes de setas
- 1 cucharita de Pimentón dulce o picante
- a tu gusto de Aceite de Oliva
- pizca de sal
- a tu gusto de canónigos
- a tu gusto de espinacas frescas
- 2 cucharadas ralladas de grana padano
- media o a gusto de cayena

Preparación:

Paso 1

Coges los artículos. Primero corta en rodajas las setas y los ajos.

Paso 2

Haz un sofrito con aceite, ajo y cucharada de pimentón.

Paso 3

Añada las setas al sofrito hasta que se doren.

Paso 4

Dispón los canónigos y las espinacas frescas en un plato para dos para compartir

Paso 5

Ralla el queso grana padano. Dos cucharas ralladas o a tu gusto

Paso 6

Cuando las setas ya estén doradas, añádelas al plato de canónigos/espinacas. Añada un poco de sal y un poquitín de aceite y finalmente el queso encima de la ensalada

Paso 7

A mezclar los sabores y servir