

Receta 25



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de espinacas con nectarinas de California



Ensalada



15 min



6 porciones

 California



Ensalada de espinacas con nectarinas de California

Ingredientes

- 4 nectarinas de California deshuesadas, cortadas en 8 tajos
- 8 tazas de hojas de espinaca (400 gr)
- ¼ de taza de hojas de perejil
- 2 rebanadas de tocino
- 1 cucharada de ajonjolí negro
- 2 cucharadas de semilla de chía

Vinagreta

- 4 ramas de tomillo, las hojas
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de miel de abeja
- Pimienta negra recién molida
- Sal de mar

Pasos

- 1.** En una sartén amplia, fríe el tocino hasta que dore, retira la grasa, reserva el tocino y córtalo en trozos de 1 cm.
- 2.** En la misma sartén asa las nectarinas de California con 1 cucharada de aceite, alrededor de 4 minutos, reserva.
- 3.** Para la vinagreta coloca todo los ingredientes en un frasco con tapa y agita vigorosamente.
- 4.** En una ensaladera grande mezcla espinacas, perejil, tocino y nectarinas de California.
- 5.** Añade la vinagreta al momento de servir.
- 6.** Adorna con una lluvia de las semillas.

Consejos

Sustituye las nectarinas por ciruelas de California.

