Ensalada de berenjena con toque de menta fresca.



Ensalada de berenjena, tomate, mozzarella,menta y aove

Esta torre de ensalada está riquísima y te sirve tanto para un entrante , como para una comida o cena ligera. Lo que más me gusta de esta receta es lo fácil y rápida que es de hacer y que es sabrosa y resultona.

Como ingredientes principales lleva tomate natural , yo he utilizado de la variedad Kumato, mozzarella fresca italiana y berenjena a la plancha.

He aderezado con aove y con toque de menta y orégano. La menta le da mucha frescura a la ensalada, y el orégano con el tomate y el queso mozzarella combina a la perfección.

Es importante buscar el tomate y la berenjena con el mismo diámetro que el queso, así quedará más bonita y no se caerá la torre.

He preparado en casa dos torres como plato individual, pero os enseño como se hace una y vosotros ya decidís cuantas queréis hacer.

Ingredientes para una torre :

– 2 rodajas del mismo tamaño de queso mozzarella italiano fresco.

– 2 rodajas de berenjena con piel.

– 2 rodajas de tomate , variedad kumato (se manipula más fácil).

– aceite de oliva virgen extra.

– unas hojas de menta fresca.

– orégano.

– sal.

Preparación:

Paso 1 :

Cortamos las rodajas de tomate, berenjena y queso mozzarella del mismo tamaño y diámetro.



Paso 2 :

Hacemos la berenjena a la plancha. En una sartén con un poco de aceite , marcamos las berenjenas por ambos lados y después las dejamos tapadas para que se ablanden durante unos 3 minutos.



Berenjenas marcadas

Paso 3:

Montamos la torre de ensalada, primero berenjena a la plancha, queso y tomate y repetimos la operación. Vamos salando por capas y cuando esté montada , rociamos con aove , decoramos con menta fresca y espolvoreamos con orégano .

Si no disponemos de menta podemos poner albahaca…

Servimos fría o al natural.