Ensalada de berenjena y calabacín con albahaca fresca.



Ensalada de berenjena y calabacín con albahaca fresca.

Hace tiempo que quiero publicar esta receta de ensalada de berenjenas y calabacín, con tomate natural y unos toques de albahaca fresca . Es sencilla , saludable y además muy rica.

La presenté a un concurso de recetas aptas para diabéticos , que organizaba Cookpad y la Federación Española de Diabéticos y fue una de las ganadoras. Estoy a la espera de su publicación en la revista de la Federación .

Receta vegana y además apropiada para todo el año. Aqui el corte lo he preparado con mandolina, queda igualado y perfecto pars una buena presentación de la ensalada . La vamos a aromatizar con un buen aceite de oliva virgen extra, variedad arberquina gourmet y albahaca fresca . Es muy importante contar con un aceite gourmet en casa , de la variedad que os guste y emplearlo para aderezos de ensaladas, verduras a la plancha y pescados a la parrilla. Es poca la inversión y realza el sabor de tus platos.

INGREDIENTES : 2 personas

– 1/2 berenjena

– 1/ 2 calabacín .

– 1/ 2 tomate natural

– albahaca fresca

– aceite de oliva virgen extra

– sal de pétalos de rosa o sal común .

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Lavar bien las verduras y sacar . Con ayuda de una mandolina vamos a cortar la berenjena longitudinalmente. Si no se dispone de mandolina, a cuchillo bien afilado. El corte no debe superar el cm de espesor. Salar



Ensalada de berenjena y calabacín con albahaca fresca

Paso 2 :

Cortamos el calabacín a rodajas finas , también de 1 cm de espesor. Salar



Ensalada de berenjena y calabacín con albahaca fresca

Paso 3:

Preparamos una plancha bien caliente , con un poco de aceite de oliva virgen extra y marcamos la berenjena y el calabacín por ambos lados durante un par de minutos por cada lado.



Reserva y pica los tomates a trozos regulares y cuadrados.

Paso 4 :

Montamos la ensalada . Primero capa de berenjena, después 2 de calabacín, otra vez berenjena y más calabacín .



Formas una torre, añades el tomate natural por encima y aderezas con un buen aceite de oliva virgen extra y albahaca fresca. Lista para servir una vez templada .



Ensalada de berenjena y calabacín con albahaca fresca