Ensalada de canónigos aderezada con aceite de albahaca y lima.



Ensalada de canónigos.

Refrescante ensalada y muy saludable. Para los devotos de la comida veggie es ideal.

Otra receta de las fáciles y muy rápidas de hacer, que hasta la puedes llevar al trabajo y aderezarla allí.

Los canónigos tienen muchísimas propiedades, vitaminas A, C , B6 y E, hierro, ácido fólico,carotenos…son buenos para la vista, para la anemia, son digestivos y su sabor es delicado, yo diría que muy similar a los berros. Hoy en día se

encuentran ya envasados en todos los supermercados y podemos así cambiar y darles un toque especial a nuestras ensaladas. Pertenece a la familia de la valeriana, así que también son muy buenos para combatir la ansiedad y el stress.

El aceite de albahaca a mi me gusta mucho, aromatiza una barbaridad las ensaladas.

Os comenté en otro post que lo venden hecho , pero que yo lo hago casero. Simplemente poniendo en un bol aceite de oliva y unas hojas de albahaca y dejarlo macerar en la nevera un par de horas.



Preparando aceite de albahaca

Espero que os guste!

Ingredientes para 1 ensalada:

– 100 gr de canónigos

– queso mozarella fresco

– 1/2 zanahoria.

– 6 tomates cherry

– 1 cucharada de maíz

– aceite de oliva

– 1/2 lima

– 2 hojas de albahaca.

– sal.

Preparación:

Paso 1:

Aromatizamos el aceite de oliva.

Paso 2:

Cuando este el aceite de albahaca preparado, montaremos la ensalada.

La base serán los canónigos, encima pondremos el queso mozarella fresco en dados, los tomates cherry cortados por la mitad y el maíz. Rallamos la zanahoria fresca y la añadimos a la ensalada.

Paso 3 :

Condimentamos con el aceite de albahaca (sin las hojas) , un chorrito de zumo de lima exprimido con la mano , mezclamos y sal al gusto.