RecetaKA

ENSALADA DE CALABAZA Y PERA DULCE

Ingredientes para 8 personas: 1 manojo de rúcula / 50 g de nueces / 1 pera conferencia / Media calabaza / 100 g de tomate seco en aceite / 200 g de queso feta / Tomillo seco / 6 aceitunas negras sin hueso / vinagre balsámico

LACTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

Elaboración

1. Tapar la calabaza con papel de aluminio y hornear a 180º hasta que esté tierna por dentro (30-40 minutos). Retirar las pepitas con la ayuda de una cuchara, sacar la pulpa y cortarla en trozos del tamaño de un bocado
2. Pelar la pera y descorazonarla. Trocearla en pedazos regulares. Sacar los tomates y cortarlos.
3. En un bol mezclar la calabaza, la pera, los tomates y rociarlos con el tomillo seco.
4. Mezclar 2 cucharadas soperas de vinagre balsámico con 6 cucharadas soperas de aceite de los tomates. Dejar macerar durante 30 minutos.
5. En el momento de servir disponer las hojas de rúcula en terrinas individuales, añadir la mezcla de verduras escurrida, coronar con el queso feta troceado, las aceitunas negras y regar con la vinagreta.