

ENSALADA DE VERDURAS ASADAS

Una manera muy buena de incorporar verduras de la estación y de todo el espectro de colores, una gran cantidad de hojas verdes y grasas saludables a tu dieta, son ensaladas como las que propongo en esta receta.

Puedes adaptarla a tu gusto, cambiando una verdura por otra, pero lo que no puede faltar son ¡el aderezo y las semillas tostadas!



Ingredientes (4 porciones)

- 500g de zapallo, en cortes de 3cm
- 200g de repollitos de bruselas, cortados por la mitad
- 1 cebolla morada, en corte pluma
- 1 cucharadita de aceite de coco
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- Sal y pimienta a gusto
- 2 tazas de hojas de Kale, separado el tallo de las hojas
- 1 taza de rúcula o mix de lechuga
- ½ taza de mix de hierbas de perejil, cilantro y menta
- 2 cucharadas de mix de semillas tostadas

Aderezo

- 2 cucharadas de Tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En una bandeja del horno, distribuir el zapallo, los repollitos de bruselas y la cebolla. Espolvorear la cúrcuma, canela, jengibre, sal y pimienta y echar aceite de coco. Asegurarse que los vegetales están cubierto de manera homogénea. Hornear por 35 minutos o hasta que las verduras estén cocinados.
3. En una sartén saltear las hojas de Kale hasta que las hojas se ablanden, aproximadamente 8 minutos.
4. Mezclar las hojas de rúcula (o mix de lechugas), mix de hierbas y Kale en un bowl grande para ensaladas. Combinar con las verduras asadas.
5. Mezclar ingredientes de aderezo muy bien y aderezar la ensalada, añadiendo al final las semillas tostadas.