

Ensalada de mango con vinagreta de miel y mostaza



Nombre de la receta

Ensalada de mango con vinagreta de miel y mostaza

Tiempo

10 Meses

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos



Frutos de cáscara



Mostaza



Leche



Sulfito

Descripción

Ensalada de mango con lechuga, queso azul y nueces

Ingredientes

- 1 cogollo de lechuga rizada
- 1 mango
- 75 gramos de queso azul
- 3 nueces enteras
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharadas soperas de mostaza
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de vinagre (opcional)
- al gusto de sal

Pasos

1 En primer lugar, en una ensaladera pondremos el cogollo de lechuga lavado y partido a nuestro gusto. Rociamos con una pizca de sal.



2 A continuación pelamos y cortamos el mango en trozos.



3 Añadimos el queso azul en trocitos y las nueces partidas con la mano a nuestro gusto.



4 Por otra parte, en un bol preparamos la vinagreta de miel y mostaza. Para ello ponemos primero la miel, a continuación la mostaza, después el aceite y removemos bien. Probamos y podemos añadir de algún u otro ingrediente hasta que esté a nuestro gusto. Yo personalmente le añadí unas gotas de vinagre. Ahora tenemos 2 opciones, o bien la echamos sobre la ensalada y mezclamos o servimos la ensalada individualmente y cada cual echa la vinagreta a su gusto. Esta combinación de sabores está riquísima.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares