

Ensalada de calabaza cruda



Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

INGREDIENTES:

- 2-3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Piel rallada de un limón entero (o un poco menos)
- 3 calabazas de verano medianas, amarillas o verdes, en rodajas
- 5 onzas hojas tiernas de rúcula (o espinacas)
- 1/2 taza de hierbas frescas cortadas o en rodajas como albahaca, perejil o menta
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

- 1 Ralladura y exprimido del limón. Batir el jugo de limón, la ralladura y el aceite de oliva en una taza medidora de líquidos.
- 2 Coloque las rodajas de calabaza en un plato plano y vierta aproximadamente 2/3 del aderezo. Sazone con una cantidad generosa de sal y pimienta negra recién molida.
- 3 Deje marinar la calabaza durante 15 a 30 minutos mientras prepara los demás ingredientes.
- 4 Combine la rúcula/espinacas y las hierbas picadas en un tazón. Agregue rodajas de calabaza marinada, mezcle para combinar y pruebe para ver si desea agregar más aderezo, sal o pimienta negra recién molida.
- 5 Sirva con queso feta desmenuzado y espolvoreado encima.