

EL ALIMENTO DE LA SEMANA: ESCAROLA



CÓMO QUITARLE EL AMARGOR A LA ESCAROLA

Como hay personas a las que no les gusta el amargor de la escarola, vamos a dar un pequeño consejo para quitárselo. Para quitar el amargor a la escarola, debemos dejarla reposar al menos media hora en leche.

Posteriormente, podemos proceder a lavarla con agua como haríamos con cualquier otra verdura.

Con este método no sólo conseguimos que el amargor de la escarola desaparezca, sino que también se modificará su textura, ya que habitualmente, los tallos de escarola son demasiado crujientes.

ENSALADA DE ESCAROLA CON NUECES Y CABRALES

Ingredientes principales

Una escarola
Queso de cabrales o roquefort
Nueces
Jamón serrano
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Módena y blanco
Orégano

PREPARACIÓN

Cortar la escarola y escurrir bien. Añadirle las nueces y el queso a trocitos. Cortar el jamón, freír y añadirsele a la ensalada. Rociar con aceite de oliva virgen extra. Echarle un chorrillo de vinagre de modena, unas gotas de vinagre blanco y espolvorear con oregano. Buen provecho.