

ENSALADA DE BERENJENAS ASADAS

No tengo claro si me gusta más el aliño o la ensalada, lo que sí se es que me pirra darle un toque picante...¡muy rico!

Me gusta comer ensalada todo el año aunque se que es un plato refrescante y lo priorizo en verano. Lo que hago en épocas de frío es combinarlo con cosas calientes como sopas, guisos o comidas al horno y lo que definitivamente me encanta es hacer ensalada con mezcla de vegetales crudos y cocinados.

Las ensaladas son una excelente oportunidad para poner hojas verdes en la dieta, los conocidos "greens". También para poner germinados y darnos un plus de enzimas con nuestros platos diarios.

Son preparaciones que nos dan elementos reguladores como las vitaminas y los minerales, a parte de los muy preciados y rejuvenecedores antioxidantes. ¡A por ello pues!

INGREDIENTES

PARA LA ENSALADA

Dos berenjenas
Unos tomatitos cherri
Zanahoria
Pepino
Pimiento (rojo o amarillo)
Un buen puñado de hojas verdes (mostaza, rúcula, canónigos, mezclum...lo que tengas que sea verde oscuro)
Añade lo que tengas por la nevera para hacer ensalada
Aceite de oliva virgen extra
Sal marina no refinada

Pre-calienta el horno a 180°C

Corta las berenjenas a dados medianos (ver foto)
Pon papel de horno encima de tu bandeja de hornear, los dados de berenjena encima, ponles un poco de sal y un chorrillo de aceite de oliva virgen extra.

Pon la bandeja en el horno a un nivel medio y deja que se horneen durante 30-40 minutos aproximadamente.

Mientras se cocinan las berenjenas, corta el pepino, los tomatitos, el pimiento, pela la zanahoria y córtala también.

Cocina tu vida

Ruth Meyer

www.cocinatuvida.com

Ponlo todo en un bol junto las hojas verdes y reservalo.
Prepara el aliño

PARA EL ALIÑO:

- 1/2 cucharadita de pimentón dulce o picante, al gusto
- 1 cucharadita de MIX CAJÚN (RECETA AQUÍ) – OPCIONAL
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de comino en grano o ½ de comino en polvo
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana no pasteurizado
- Una cucharadita rasa de sal marina no refinada
- 2 cucharadas soperas de agua mineral
- 1 cucharada soperas rasa de tahín
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

Mezclar en un bol el zumo de limón, en vinagre, la sal y el agua, añadir el tahín y mezclar bien hasta que quede perfectamente disuelto e incorporado, sin grumos.

Añadir el pimentón, el Mix Cajún y el comino, mezclar bien.
Añadir el aceite, mezclar bien y ajustar la textura y el sabor con agua, aceite o sal, al gusto.

Cuando las berenjenas estén enfriadas, mezclarlas con el resto de verduras que hemos reservado en un bol.

Emplatar la ensalada como más nos guste.

Poner el aliño por encima.

Servir, comer y disfrutar a tope del sabor y los magníficos nutrientes que contiene.

#cocinatuvida ya que tu eres lo más importante que hay en ella