



Ensalada de cogollos a la plancha con naranja, avellanas, yogur griego y vinagreta de mostaza a la antigua

Vegano
Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

8 Cogollos de lechuga
Aceite de oliva virgen extra
2 Naranjas
40g de Cebolla morada o cebolleta
4 Puñados de avellanas tostadas
8 Cucharadas de Yogur griego

Para la vinagreta

6 Cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
2 Cucharadas de Vinagre
2 Cucharaditas de Mostaza a la antigua
1 Pizca de sal

Ingredientes 6-10 personas

8 Cogollos de lechuga
Aceite de oliva virgen extra
2 Naranjas
40g de Cebolla morada o cebolleta
4 Puñados de avellanas tostadas
8 Cucharadas de Yogur griego

Para la vinagreta

6 Cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
2 Cucharadas de Vinagre
2 Cucharaditas de Mostaza a la antigua
1 Pizca de sal

Ingredientes 12-16 personas

32 Cogollos de lechuga
Aceite de oliva virgen extra
8 Naranjas
160g de Cebolla morada o cebolleta
16 Puñados de avellanas tostadas
32 Cucharadas de Yogur griego

Para la vinagreta

24 Cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
8 Cucharadas de Vinagre
8 Cucharaditas de Mostaza a la antigua
1 Pizca de sal

Preparación

Cortamos los cogollos por la mitad y los marcamos a fuego fuerte en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Retiramos y reservamos. Cortamos la naranja por la mitad; pelamos y cortamos en dados pequeños una de las mitades y exprimimos el zumo de la otra. Picamos la cebolla en trozos muy pequeños y troceamos las avellanas. En un frasco de cristal, ponemos el aceite, el vinagre, la mostaza, el zumo de la media naranja y sal, tapamos y agitamos bien para emulsionar. Probamos la vinagreta y rectificamos. Emplatamos poniendo el yogur griego en el fondo del plato, los cogollos encima, luego los dados de naranja, las avellanas y la cebolla picada y terminamos con una cantidad generosa de vinagreta.

Notas

No escatimemos con el aceite cuando vayamos a cocinar los cogollos y dejémoslos el tiempo que sea necesario hasta que estén bien dorados. Podemos omitir la cebolla cruda de la receta si no nos gusta. Podemos tener el aliño preparado en un frasco, pero recomiendo hacer el resto en el momento de consumir.