



# Escarola, gorgonzola y nueces glaseadas con miel, con vinagreta

## Platos ligeros

### Ingredientes

- 🐝 1 corazón de escarola, lavado, secado y separadas las hojas
- 🐝 100 g de gorgonzola desmenuzado
- 🐝 3/4 de taza de nueces glaseadas en miel
- 🐝 1/2 taza de vinagreta de vino tinto

**Descripción:** Mezclar la escarola con la mitad del gorgonzola y de los anacardos y con la vinagreta. Dividirlo en 4 platos y decorar con el resto de los anacardos y del gorgonzola. Servir ensalada.

## Nueces glaseadas con miel

### Ingredientes

- 🐝 1 clara de huevo
- 🐝 1/3 de taza de miel
- 🐝 1 cucharada de canela molida
- 🐝 1 1/2 cucharaditas de jengibre molido
- 🐝 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 🐝 450 g de nueces
- 🐝 Sal, pimienta negra y pimienta cayena

**Descripción:** Precalentar el horno. Batir la clara a punto de nieve, añadir la miel y continuar batiendo 5-10 segundos. Añadir la canela, el jengibre, el comino, la sal, la pimienta y los anacardos. Mezclar hasta que queden muy bien cubiertos y extenderlos sobre la bandeja del horno (forrada con papel de hornear). Cocer durante 30-35 minutos agitando la hoja de hornear y mezclando bien los anacardos para que se cuezan de forma uniforme. Dejar enfriar (en recipiente cerrado a temperatura ambiente pueden conservarse una semana).

## Vinagreta de vino tinto

### Ingredientes

- 🐝 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 🐝 1/4 de taza de vinagre de vino tinto
- 🐝 1 cucharada escasa de miel de azahar o de limón
- 🐝 1/2 taza de aceite de oliva virgen calidad extra
- 🐝 1/2 cucharadita de sal
- 🐝 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 🐝 2 cucharadas de cebollinos picados
- 🐝 1 cucharada de chalotas picadas

**Descripción:** Batir junta la mostaza, el Viniegra y la miel hasta que se haga una emulsión. Seguir batiendo y añadir poco a poco el aceite de oliva. Deberían mezclarse y emulsionarse fácilmente. Añadir removiendo la sal, la pimienta, los cebollinos y las chalotas. Este aliño puede mantenerse en buen estado durante 2 semanas si se guarda, bien cerrado, en nevera.