

Timbal de calabaza con Canónigos y Rúcula

 30 minutos

 Fácil

 2 Personas

INGREDIENTES

- ❑ 1 pack Primeros Brotes Canónigos Florette
- ❑ 1 pack Primeros Brotes Rúcula Florette
- ❑ 1 calabaza pera
- ❑ 4 cucharadas soperas de miel
- ❑ Jengibre fresco rallado al gusto
- ❑ 3 cucharillas de café de soja
- ❑ 1 rulo de queso de cabra: rodajas de unos 3cm aprox.
- ❑ Pipas de girasol y de calabaza
- ❑ Pasas
- ❑ 80 ml de aceite de oliva
- ❑ 20 ml de vinagre de manzana
- ❑ Hojas de albahaca
- ❑ Sal y pimienta negra



Corta la calabaza en rodajas gruesas de 2 cm con ayuda de un cortapastas o con un poco de destreza con el cuchillo.



Cuece la calabaza en agua con sal. Una vez cocida píntala con mezcla de miel, soja y jengibre y márcala en sartén hasta que caramelice.



Marca las 2 rodajas de queso de cabra a la plancha a fuego fuerte por los dos lados con un poco de aceite de oliva.



En un bowl aliña los canónigos y la rúcula con vinagreta (3 partes de aceite con 1 de vinagre, sal, pimienta negra, pasas y pipas).



En el medio del plato, pon una base de canónigos y rúcula y en medio, a modo de timbal, coloca la calabaza y el queso y repítelo.

Para terminar, espolvorea alrededor con la vinagreta de pipas.

Productos de esta receta



Packs de Primeros Brotes de Canónigos y Rúcula

HUERTOS DE PROXIMIDAD
Florette