

Gorbeialitatez

B A R A Z K I A K

KALE ETA ARTATXIKI ENTSALADA KURRUSKARI EPELA (15')

Osagaiak

- Kale hostoak, 100gr.
- Artatxiki puztua, 50gr.
- Belar italiarrak, espezia, koilarakada bat (<https://kondimenta-store.com/products/italia>).
- Tomate deshidratatuak oliotan, 100gr.
- Gatzozpintzeko: 8 koilarakada oliba olio, 3 koilarakada ozpin, koilarakada bat ziape, koilarakada bat ezti.

Prozedura:

1. Kale hostoak zatitu, artatxikiarekin eta belar italiarrekin nahastu.
2. Oliba olio apur bat bota eta air fryrean Erre 5 minutuz 180 gradutara.
3. Bitartean entsalada apaintzeko saltsa prestatu oliba olio, ozpina, ezti eta ziapea nahastuz.
4. Tomateak moztu.
5. Entsalada epela tomateekin eta saltsarekin zerbitzatu.

On egin!

ENSALADA TEMPLADA CRUJIENTE DE KALE Y MIJO (15')

Ingredientes

- Hojas de col rizada, 100 gr.
- Mijo inflado, 50 gr.
- Hierbas italianas, especas, una cuchara.
- Tomates deshidratados en aceite, 100 gr.
- Para encurtir: ocho cucharadas de aceite de oliva, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza, una cucharada de miel.

Preparación:

1. Picar las hojas de la col rizada, mezclar con mijo y las hierbas italianas.
2. Verter un poco de aceite de oliva y poner en la Air Fryer a asar durante cinco minutos a 180 grados.
3. Mientras tanto, preparar el aderezo para ensaladas mezclando aceite de oliva, vinagre, miel y mostaza.
4. Cortar los tomates.
5. Servir la ensalada tibia con tomates y salsa.

¡Que aproveche!