

Ensalada de rúcula con pera tibia caramelizada con especias



ESTA RECETA ES

- para toda la familia
- especial para niños
- ideal para compartir
- para cocinar rápido
- vegetariano
- Platos bajo en calorías

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 paquete de rúcula
 - 2 peras grandes firmes
 - 1 cucharada de ghee
 - 1 pote de Caramelo con especias aix&terra**
 - 100g de queso azul
 - 2 cucharadas de almendras (o nueces)
 - 12 tomates cherry
- Aderezo para ensalada: Aceto balsámico, limón, aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación

Lavar la rúcula y los tomates, secarla bien y disponer en 4 platos.

Cortar las peras en gajos sin piel.

En un sartén poner una cucharada de ghee y una cucharada grande de **caramelo con especias aix&terra**. Calentar a fuego medio. Una vez caliente adjuntar las peras y las almendras y dejar cocer por 4-5 minutos siempre removiendo. Una vez bien dorado, sacar del sartén y dejar en un plato, reservar.

Preparar el aderezo: Mezclar en un bol una cucharada de aceto balsámico, una cucharada de aceite de oliva, jugo de 1/2 limón, sal y pimienta.

Cortar el queso azul en laminas delgadas, y repartir en cada plato con la ensalada. Cuando las peras y nueces estén tibias, adjuntar a la ensalada

Este plato es ideal para una preparación rápida. Es ideal para comer a la noche. Si desea algo mas completo, se puede adjuntar laminas de pollos y cocerlas como las peras (pero debe cocerla aparte