



Ensalada de lombarda, pera, alubias y queso parmesano con aliño de crema de cacahuete

Vegano
Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

2 Peras
Aceite de oliva virgen extra
200 g de Col lombarda
200 g de Alubias cocidas
Perejil o cilantro fresco al gusto
Queso parmesano al gusto

Para el aliño

1 Cucharada de crema de cacahuete
2 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 Cucharadita de aceite de sésamo
1 Chorrito de sirope de arce o miel
1 Cucharada de vinagre de Módena picado (opcional)

Ingredientes 6-10 personas

3 Peras
Aceite de oliva virgen extra
300g de Col lombarda
300g de Alubias cocidas
Perejil/Cilantro fresco (al gusto)
Queso parmesano (al gusto)

Para el aliño

1 Cucharada y media de crema de cacahuete
3 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 Cucharadita y media de aceite de sésamo
Chorrito de sirope de arce/Miel
Cucharada y media de vinagre de Módena (opcional)

Ingredientes 12-16 personas

4 Peras
Aceite de oliva virgen extra
400g de Col lombarda
400g de Alubias cocidas
Perejil/Cilantro fresco (al gusto)
Queso parmesano (al gusto)

Para el aliño

2 Cucharadas Crema de cacahuete
4 Cucharadas Aceite de oliva virgen extra
2 Cucharaditas Aceite de sésamo
Chorrito Sirope de arce/Miel
2 cucharadas Vinagre de Módena (opcional)

Preparación

Cortamos las peras en dados y las salteamos en una sartén a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva virgen extra hasta que se doren. Retiramos y reservamos. En un bol, preparamos el aliño: ponemos la crema de cacahuete, los aceites, el sirope, el vinagre y un par de cucharadas de agua y, con la ayuda de unas varillas, mezclamos bien hasta integrar la crema de cacahuete con el resto de los ingredientes. Debemos lograr una textura melosa, por lo que, si es necesario, añadiremos poquito a poco más agua hasta conseguirlo. Cortamos la col lombarda en tiras muy finitas, la mezclamos con las alubias, las peras salteadas y el perejil o cilantro picado, y aliñamos. Servimos con un poco más de aliño y lascas de parmesano.

Notas

Es importante añadir el agua del aliño poco a poco e ir mezclando bien con las varillas. Podemos reservar media pera para cortarla en gajos y decorar el plato. Debemos cortar la lombarda finita porque va en

crudo y buscamos un efecto crujiente sin que se haga pesado. Para conservar el intenso color de la lombarda, es importante que el aliño lleve vinagre. En la nevera la ensalada aguanta durante 2-3 días en un táper, sin aliñar.