



ENSALADA DE RÚCULA, TOMATES CHERRY Y PIPAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de rucula fresca
- 50 g de tomate cherry
- 40 g de pan de molde blanco
- 20 g de mantequilla
- 2 g de tomillo
- 2 g de romero
- 2 g de orégano
- 2 g de mostaza
- 150 ml de salsa de soja
- 100 g de azúcar moreno
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 40 g de queso mozzarella rallado
- 10 ml de vinagre
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180°C.
- En primer lugar, unta las rebanadas de pan con mantequilla y espolvorea por encima el tomillo, el romero y el orégano bien picados.
- Hornea 5 minutos a 180°C.
- Por otro lado en un bol, mezcla el azúcar moreno, con la soja y el agua. Reserva.
- Con un cuchillo, hacemos una cruz a los tomates y escáldalos. Cuando estén listos pela y deja macerar en



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 35 g	Grasas 16.6 g
Kcal 323	Proteínas 7.6 g

la mezcla anterior durante 20 minutos.

- Mientras, prepara la vinagreta. Para ello, mezcla la mostaza, con una cucharada de aceite de oliva, otra de vinagre, sal y pimienta.
- Cuando los tomates y el pan estén listos, distribuye la ensalada en los platos. Para ello, aliña la rúcula con la vinagreta. Añade los tomatitos y coloca por encima unas lascas de queso.
- Termina con el pan troceado y las pipas por encima y sirve.