



## ENSALADA DE CANÓNIGOS Y PERAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de pera
- 120 g de nabo
- 100 g de canónigos
- 300 g de remolacha
- 2 g de miel
- 5 ml de vinagre
- 2 g de estragón
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Pela las peras, córtalas por la mitad y retírales el corazón. Introduce en un cazo con 15 cl de agua, el vinagre y la miel. Lleva a ebullición y déjalas blanquear 10 min. Pela los nabos, lávalos y cuécelos entre 8 y 12 min. Comprueba la cocción con la punta de un cuchillo. Mientas, lava y escurre los canónigos. En un frasco de batidora, mezcla el estragón, el aceite, la sal y la pimienta. Escurre los nabos y las peras y córtalos en láminas. Coloca los canónigos en el centro del plato, y luego las peras, las remolachas y los nabos alrededor. Vierte un hilillo de reducción sobre las peras y la ensalada. Mezcla bien el aderezo antes de repartirlo.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.3 g	Grasas 10.2 g
Kcal 156	Proteínas 1.7 g

