



ENSALADA DE ESPÁRRAGOS HERVIDOS, ACHICORIA Y CHIPIRONES AL BALSÁMICO CON PLATANO CRUJIENTE

Categoría: Guarniciones **Tempo di preparazione:** 20 minutos **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4

- 1 banana verde o plátano
- 500 g de espárragos
- 100 g de achicoria
- 200 g de chipirones limpios
- 1 diente de ajo
- Guindilla q.s.
- 1 filete de anchoa
- vinagre balsámico q.s.
- Aceite AOVE q.s.
- Pimienta q.s.

Una ensalada fácil pero insólita y exótica que podría ser un plato único en los calurosos días de verano, para aquellos que quieren atreverse mantenindose ligeros.

Dificultad: **baja**

Costo: **medio**

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Porciones: **4**

Preparación

Coja un banana verde o un plátano, córtela con un pelador de zanahorias y haga tiras de 2 mm cada una, frías a 250 ° en aceite AOVE.

Ponga a hervir los espárragos en agua y sal.

Blanquear la achicoria.

Ponga los chipirones en una sartén con el ajo y la guindilla, añada el filete de anchoa que le dará un toque especial al plato.

Una vez cocinado emplatar poniendo primero los espárrago, por encima los chipirones y de la achicoria a la plancha y condimentar con unas gotas de vinagre balsámico, aceite AOVE. ¡Disfruten

