

Receta de Bacalao Ahumado con Vinagreta de Miel

08 Ene 2016



Buenos días a tod@s, la receta que os dejo hoy seguro que resultará deliciosa para l@s amantes de este rico pescado y también para tod@s l@s que quieran hacer un poco de dieta después de estas fiestas en las que tod@s nos hemos pasado la dieta por alto, espero que os guste.

Ingredientes

- Bacalao ahumado (100grs)
- Naranjas (dos)
- Lechuga de roble (una)
- Cebolleta (una)
- Miel (una cucharada)
- Semillas de sésamo (opcional)
- Sal y Pimienta
- Zumo de naranja
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana o blanco

Modo de Preparación

1. Lavar la lechuga de roble u otra que os guste, trocearla y ponerla en una fuente
2. Cortar la cebolleta en rodajas finas y poner encima de la lechuga
3. Pelar las naranjas y hacerlas gajos, colocarlas en la fuente sobre la cebolleta
4. Colocar el bacalao ahumado en tiritas sobre la ensalada
5. Preparar una mezcla con el zumo de naranja, un poco de aceite de oliva, sal, pimienta, el vinagre, las semillas y la miel
6. Aliñar la ensalada con la vinagreta, servir y....buen provecho!!!