

Ensalada Belén

Ingredientes:

- 2 Berenjenas
- 2 Pimientos rojos
- 100 gr. de pasas sin semillas
- 100 gr. de anacardos
- Una cucharada de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de aceite



Elaboración:



Cortar en dados las berenjenas con su piel. Cortar igualmente los pimientos. Freír en abundante aceite y por separado primero las berenjenas y después los pimientos, hacerlo durante unos minutos, sin que se nos doren, hasta que estén tiernos. Escurrirlos bien y mezclar en un bol o ensaladera.

Agregar las pasas y los anacardos. Salar y echar el vinagre y el aceite. Mezclar todo bien y disfrutar.

Nota:

Esta ensalada es de origen Armenio y es sencillamente espectacular. La mezcla de vegetales, frutos secos y aceite de oliva te transporta a los cuentos de las mil y una noches. Probadla, os sorprenderá gratamente.

**REFERENCIA CURRICULAR**

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: **Cocinar**, **Con placer**