

ENSALADA DE RÚCULA, AGUACATE Y HUEVO

Ingredientes



- Bolsa de rúcula El Huertico i
- 2 huevos
- 1 aguacate
- 10-12 tomates cherry
- ½ pepino
- ¼ cebolla morada

Aliño:

- 2 cucharadas de aceite oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre o zumo de limón
- Sal y pimienta negra

Preparación

1. Coloca la rúcula en un bol grande y añade los tomates Cherry lavados.
2. Añade el pepino en rodajas, la cebolla morada en tiras y el aguacate en láminas.
3. Huevos poché: pon agua a calentar sin que llegue a hervir fuerte y echa el huevo.
4. Cocina durante 3 minutos hasta que la clara esté cuajada, pero la yema continúe líquida. Retira con una espumadera.
5. Mezcla el aceite de oliva con el vinagre o zumo de limón, sal y pimienta.
6. Aliña la ensalada justo antes de servir y coloca el huevo poché en el centro, ábrelo ligeramente para que la yema se mezcle con el resto de los ingredientes.

Lo de Siempre Como Nunca