

ENSALADA TEMPLADA DE CARDO CON VINAGRETA DE MOSTAZA Y MIEL

Ingredientes

- 1 bote de Cardo Bio Dantza **i**
- ½ Cebolla morada en tiras finas
- 40 g de frutos secos variados
- 2 Cs de Aceite Arbequina Dantza **i**
- 1 Cc de mostaza (con grano)
- 1 Cc de miel
- 1 Cc de vinagre de manzana o de Jerez
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Escurrimos bien el Cardo Bio Dantza y lo salteamos en una sartén con unas gotas de aceite de oliva durante 2-3 minutos para que tome temperatura y coja un ligero sabor.
2. En la misma sartén, añadimos las tiras de cebolla morada y sofreímos brevemente hasta que queden tiernas, pero manteniendo algo de textura.
3. En un bol pequeño, mezclamos el aceite de oliva, la mostaza, la miel y el vinagre. Añadimos sal y pimienta al gusto y batimos bien hasta que emulsione.
4. Colocamos el cardo templado en una fuente o plato llano. Añadimos la cebolla morada y repartimos los frutos secos por encima.
5. Aliñamos con la vinagreta de mostaza y miel.