



CALORÍAS\*  
283

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

6,3	Proteína
7,2	Hidratos de Carbono
24,9	Grasas Totales
5,8	Grasas Saturadas
15,7	Grasas Monoinsaturadas
2,2	Grasas Poliinsaturadas
0,01	Colesterol
2,1	Fibra Alimentaria
0,31	Sodio

#### ALÉRGENOS sulfitos

\* calorías por ración



90'



4 PAX



DIFICULTAD  
MEDIA



VEGETARIANA



ENSALADAS

## REMOLACHA Y FETA CON CHIPS VEGETALES

PONS

### UTILIZAMOS:



**PONS  
SELECCIÓN FAMILIAR**  
AOVE Arbequina



**PONS  
ACEITE VERDE**  
AOVE Arbequina



**PONS CÍTRICO  
CON NARANJA**  
AOVE con Naranja



**PONS VINAGRE  
BALSÁMICO**  
Vinagre balsámico  
de Módena IGP

### INGREDIENTES

#### Para la remolacha:

- 2 Remolachas rojas o de mesa (250g)
- 20 ml Pons Selección Familiar AOVE Arbequina
- Una pizca de sal y pimienta

#### Para la vinagreta:

- 50 g Cebolla dulce
- 40 ml Aceite Verde Pons
- 40 ml Zumo de manzana
- 5 ml pons Vinagre Balsámico
- 5 g Mostaza
- Una pizca de sal

#### Para las chips:

- 40 g Moniato limpio y pelado
- 40 g Hoja fresca de espinaca
- 250 ml Pons Selección Familiar AOVE Arbequina
- Una pizca de sal y pimienta

#### Para acabar la ensalada:

- 80 g Queso feta
- 20 ml Pons Cítrico con Naranja
- Una pizca de pimienta rosa

### ELABORACIÓN

- REMOLACHA:** Lavamos y secamos las remolachas. Las cortamos a gajos y las aliñamos con Pons Selección Familiar AOVE Arbequina, sal y pimienta y las asamos al horno a 190°C en una bandeja forrada con papel de horno entre 30 y 40 minutos. Reservamos.
- VINAGRETA:** Trinchamos la cebolla en trozos muy pequeños (brunoise) y mezclamos todos los ingredientes de la vinagreta con unas varillas hasta que nos quede una salsa emulsionada. Rectificamos de sal y reservamos.
- CHIPS DE BONIATO:** Lavamos y pelamos los boniatos y los cortamos con la mandolina con el grosor más fino que podamos. Freímos las láminas de boniato en el aceite a unos 160/170 °C hasta que queden crujientes. Escurrimos y salpimentamos.
- CHIPS DE ESPINACA:** Separar la hoja del troncho, lavar y secar bien las hojas enteras de espinaca (centrifugadora). Aliñar las hojas con un poco de Pons Selección Familiar AOVE Arbequina y distribuirlo bien entre las hojas. Poner las hojas bien distribuidas sin amontonar en una bandeja de horno forrada con papel antiadherente. Pre calentamos el horno a 180°C (arriba y bajo - sin aire) y ponemos la bandeja dentro unos 10 y 15 minutos hasta que la hoja esté crujiente. Salpimentamos y reservamos en lugar seco.
- QUESO FETA:** Cortamos el queso a cuadraditos regulares muy pequeños y los aliñamos con Pons Cítrico con Naranja.
- MONTAJE:** Disponemos la remolacha en el fondo del plato y la aliñamos con la vinagreta. Encima añadimos los chips de boniato y de espinacas jugando con los colores. Encima del conjunto con una cuchara repartimos el queso feta marinado con Pons Cítrico con Naranja y condimentamos con una pizca de pimienta rosa.

### ÚTILES



Bol



Horno con  
bandeja



Papel de  
horno



Varillas



Mandolina



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo