



Receta

# Ensalada Tibia de melocotón a la plancha



*Precio\**

0,8 €/ración  
3,1 €/4 raciones  
(\*precio aproximado, sujeto a variaciones).



*Dificultad*

Baja



*Tiempo*

15 minutos



# Ingredientes:

- **400 g de melocotón** (4 unidades pequeños).
- **400 g de corazones de cogollos** (4 cogollos grandes).
- **200 g de queso fresco natural** Dia Láctea.
- **40 ml de Aceite de oliva virgen extra** La Almazara del Olivar.
- **Sal** al gusto.
- **80g de lima** (una unidad mediana)



# Elaboración



Esta receta nos hará sentir como unos verdaderos cocineros jugando con los sabores y sacando los alimentos de su consumo habitual.

- Cortamos los cogollos en 6 partes y los disponemos en un plato en forma circular, los aliñamos con AOVE y sal al gusto y reservamos.
- Lavamos y pelamos los melocotones, los cortamos en mitades y retiramos el hueso. Cortamos cada mitad en gajos. En una sartén o parrilla caliente, con un poco de aceite de oliva, los doramos hasta que estén caramelizados por ambos lados. Es importante no pasarnos de tiempo para no quemarlos.
- Cortamos el queso fresco en rodajas y se las ponemos a los cogollos por encima. Una vez tengamos los melocotones dorados los ponemos encima del queso.
- Es posible que sobren gajos de melocotón a la plancha, recomendamos cortarlos en trocitos y los disponemos en el centro del plato para aliñarlos con un poco de AOVE y un toque de sal que contraste directamente con el caramelizado.





## Trucos y alternativas

- Podemos jugar con el dulzor del plato escogiendo melocotones en el punto de maduración que prefiramos.
- Si queremos atrevernos un poco más con la receta y probar cosas nuevas, podemos pasar las mitades de los cogollos por la sartén o la plancha durante 2-3 minutos (antes de asar los melocotones).
- Espolvoreando un poco de levadura de cerveza o de semillas trituradas por encima le daremos una presentación diferente a la vez que elevamos el perfil nutricional del plato.
- Acompañando los corazones de cogollo con un poco de quinoa, arroz, pasta, legumbres o tostadas conseguiremos un plato nutricionalmente más completo.
- Para la versión vegana/vegetariana podemos optar por quesos de anacardos u otros frutos secos, o bien de avena o de legumbres.
- Para los amantes de los quesos fuertes, el queso fresco lo podemos sustituir por queso de cabra o gorgonzola. Incluso podemos jugar con esos quesos mezclados con otros ingredientes; queso con trufa, con hierbas y especias, con chiles, frutas o frutos secos, etc.

## Aprovechamiento

- Si nos ha sobrado melocotón a la plancha podemos reservarlo para siguientes ensaladas como por ejemplo ensalada de queso de cabra o de tomate con espinacas, o bien ponerlo en una tostada con un poco de queso ricotta (o de cabra si queremos un sabor más intenso) y aderezar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Podemos aprovechar los corazones de cogollos que nos hayan sobrado para sustituir el pan en los gazpachos, obteniendo un gazpacho con cuerpo y sin gluten. Los cogollos se conservan muy bien en la nevera durante una semana, recomendamos colocarlos en una bolsa perforada para mejorar su conservación.





Comer  
mejor  
cada

**Día**