

Receta de ensalada verde con salmón y mandarinas



Receta de ensalada verde con salmón y mandarinas

Una ensalada verde con salmón y mandarinas **diversa, refrescante y llena de sabor**, que sin duda sorprenderá a toda la familia y que volverás a repetir.

Información Nutricional

Categoría: [Ensaladas Típicas](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Preparación: 30 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de ensalada verde con salmón y mandarinas

Ingredientes

1. Ensalada

- 200 g de [salmón fresco](#)
- 4 mandarinas
- 1 [palta](#)
- 1 lechuga verde
- 1 lechuga morada
- 1 taza de espinaca

2. Vinagreta

- 30 ml de agua
- 4 cucharadas de aceto balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharadita de eneldo
- [Sal de mar](#)
- Pimienta negra

Preparación

- 1. Retirar la piel del salmón y picar en cubitos de 1 a 2 centímetros. Reservar en frío.
- 2. Deshojar y lavar las lechugas, las espinacas, colar y estilar en una centrífuga de ensaladas. Reservar.

- 3. Pelar las mandarinas sin que se desarmen, separar los gajos y retirar las partes blancas. Reservar.
- 4. Pelar y picar la palta en cubos pequeños de 1 centímetro. Reservar.
- 5. En un bol grande de ensaladas añadir las lechugas y la espinaca, incorporar las mandarinas, la palta y revolver todo suavemente.
- 6. En un bol mediano mezclar el aceto balsámico, el aceite de oliva, la mostaza Dijon, la salsa inglesa, el eneldo, el agua, sal y pimienta a gusto y revolver para integrar todo.
- 7. Verter la vinagreta sobre el bol de ensaladas y mezclar muy bien con cucharas de madera, reposar un par de minutos para integrar aromas y sabores.
- 8. Servir la ensalada verde con salmón y mandarinas inmediatamente, disponiendo en una pequeño jarra un poco más de vinagreta para sazonar a gusto.

Recomendamos

[Ensalada de frutas](#)

[Ensalada de digüeños](#)