Receta de Cogollos Con Salsa De Anchoas

22 Abr 2014

Buenos días, comenzamos hoy la última semana del verano y os voy a dejar una receta muy rica y con muy pocas calorías y un alto nivel en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes que son buenas para nuestra salud.

Ingredientes

- Cogollos de Tudela (dos)
- Anchoas (8 filetes)
- Naranjas (dos)
- Pimiento rojo asado
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre de sidra
- Zumo de media naranja
- Pimienta negra molida

Modo de Preparación

1. Lavar los cogollos de lechuga y partirlos por la mitad a lo largo y luego cada mitad en dos trozos
2. Ponerlos un poco de sal y rociarlos con aceite de oliva
3. Colocar encima de cada trozo de cogollo un filete de Anchoa y espolvorear pimienta negra molida
4. Decorar con unos trozos de naranja pelada y unos pimientos asados
5. Preparar la salsa de anchoas triturando cuatro filetes, un poco de aceite de oliva y un poco de vinagre de sidra u otro y el zumo de naranja
6. Rociar los cogollos con la salsa preparada y servir