



ENSALADA DE JAMAICA FRITA

Ingredientes:

Ingredientes

Para las flores de jamaica fritas:

- 1 taza de flor de jamaica
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de azúcar
- ½ taza de harina de trigo
- 1 cdta. de sal

Para la ensalada:

- 1 pza. de lechuga sangría
- 1 manojo de espinaca
- 2 mitades de durazno en almíbar
- 100g. de queso de cabra
- 12 pzas. de nuez troceada

Para la vinagreta:

- ½ taza. de aceite de olivo
- ½ limón (sólo el jugo)
- 1 cdta. de mostaza
- 4 cdas. de miel de abeja
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal

Procedimiento:

Preparación:

1. Hierva la flor de jamaica y agregue el azúcar, una vez hidratadas la flor escurre, deja secar y reserva. El concentrado puedes utilizarlo para hacer agua.
2. Pasa por harina la flor de jamaica ya seca y fríela. Quita el exceso de aceite con una servilleta y espolvorea con sal. Reserva.
3. Trocea la lechuga y la espinaca, mezcla en un bowl junto con los duraznos picados en cuadros y las nueces troceadas.
4. Mezcla aparte los ingredientes de la vinagreta con ayuda de un globo batidor hasta obtener una consistencia homogénea.
5. Sirve la ensalada y agrega el queso de cabra, adereza y sirve.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4