



# Ensalada Mediterránea Crujiente

## INGREDIENTES

- 1 tz. de garbanzos cocidos
- 1 tz de pepino
- 20 tomates uva
- 1 tz. de floretes de brócoli
- 1/2 tz. de cebolla morada
- 1 manojo de col rizada
- 1/4 tz. de aceitunas
- 1 diente de ajo
- 3 cdas. de vinagre de jerez o vinagre de vino tinto
- 6 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- Sal, al gusto
- Pimienta negra molida
- 2-3 tzs. de lechuga romana
- 1 cda. de endulzante (opcional)
- 2-4 cdas. de hierbas frescas (como albahaca o perejil)

## ELABORACION

- 1 Primero, corte el pepino y la cebolla morada en cubos. Corte los tomates uva en rodajas. Corte el brócoli en floretes pequeños. Corte la col rizada y la lechuga romana en trozos del tamaño de un bocado. Corte las aceitunas en rodajas. Pique finamente el ajo. Pique de forma gruesa las hierbas o corte las hojas de albahaca.
- 2 Coloque el ajo en un tazón pequeño o frasco. Agregue el vinagre y el aceite de oliva extra virgen. Bata o agite para combinar. Pruebe y ajuste con endulzante si lo usa, sal y pimienta negra recién molida.
- 3 Coloque la col rizada en un tazón grande. Agregue unas cucharadas del aderezo y masajee suavemente la col rizada con las manos. Agregue la lechuga romana, el brócoli, el pepino, la cebolla morada y los garbanzos. Añada un poco más de aderezo y mezcle para combinar. Agregue los tomates, las aceitunas y las hierbas frescas. Mezcle suavemente. Pruebe y ajuste la sazón con sal y pimienta negra recién molida si es necesario. Sirva inmediatamente.