

Ensalada templada de endivias, setas y gulas

Las endivias las podemos encontrar en los supermercados durante todo el año ya que se cultivan en invernaderos, alejadas del sol para conseguir unas hojas blancas y tiernas. Sin embargo, su mejor época son los meses de otoño e invierno.

Son muy saludables para nuestro aparato digestivo pues, disminuyen gases, acidez de estómago, mejoran la mucosa intestinal y son ricas en fibra, contribuyendo al tránsito intestinal. Bajan los niveles de colesterol, mejoran la circulación y si todo ello no fuera poco, son diuréticas ayudando a bajar de

INGREDIENTES:

- 2 Endivias
- 150 – 200g Setas variadas (cardo, champiñón, shitake, rebozuelo, boletus...)
- 2 Dientes de ajo
- 100g Gulas (surimi)
- 1 Cuchara de aceite
- Opcional: perejil fresco picado

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar y laminar los ajos.
2. Frotar un una servilleta de papel las setas para retirar los posibles restos de tierra, trocear si son grandes. Reservar
3. Calentar el aceite en una sartén y adicionar los ajos, cuando empiecen a tomar color agregar las setas. Éstas empezarán a soltar su jugos, cuando este casi evaporados añadir las gulas (si son congeladas, descongelarlas previamente) y que absorban los jugos concentrados de las setas.
4. Reservar las hojas más bonitas de las endivias para decorar y cortar a grosso modo el resto.
5. Verter el salteado de setas y gulas por encima de las endivias y decorar con las hojas que habíamos reservado y unas hojas de perejil para dar color.
6. Servir templada.