

# ENSALADA DEPURATIVA CON ESPÁRRAGOS Y LINO

## INGREDIENTES

- 1 manojo de Espárragos verdes
- 2 tazas de Espinacas frescas, lavadas y secas
- 2 tazas de Escarola, lavada y seca
- ½ Daikon o 6 Rabanitos
- 1 Aguacate mediano, cortado en daditos
- 2 cucharadas de Chucrut casero (o comercial sin pasteurizar)

## Vinagreta

- 1 cucharadita de Mostaza suave
- 2 cucharadas de Zumo de Limón
- 2 cucharaditas de Tamari
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva virgen extra o Aceite de Lino de 1ª presión
- 1 cucharada de Semillas de Lino

## PROCEDIMIENTO

1. Lava los Espárragos y corta la parte leñosa, curvándolos hasta que se rompan de forma natural por el punto más duro. Cortar en rodajas diagonales de 4-5 cm. de ancho, dejando las puntas enteras.
2. Pon agua a hervir en una cacerola, pon los Espárragos en una vaporera y cuécelos al vapor durante 2-3 minutos. Tienen que quedar tiernos pero crujientes y de un verde vivo (si lo prefieres, puedes laminarlos finos y usarlos en crudo). Pasa a un plato amplio y dejar enfriar.
3. Trocea la Escarola con las manos y corta el Daikon en láminas finas con una mandolina o un cuchillo bien afilado. En una fuente o plato grande, mezcla las Espinacas, la Escarola, el Daikon, los Espárragos y los daditos de Aguacate.
4. Para la vinagreta: mezcla todos los ingredientes en un bol y bate con un batidor de varillas, hasta emulsionar. Muele las semillas de Lino en un molinillo de especias y añade la mitad, removiendo bien.
5. Vierte la vinagreta por encima de la ensalada y decora con el Chucrut y el resto de las semillas de Lino.
6. Sirve en el momento y aprovecharás al máximo todos los nutrientes!!!

## Variantes:

Puedes utilizar cualquier otra hoja amarga como endivias, rúcula, berros o canónigos. En lugar del chucrut, puedes añadir un puñadito de germinados.