

# Ensalada de trigo tierno con pesto y verduras crudas



Cereales y derivados

Elaboración: **Fácil**

Personas: **2**

Tiempo: **35'**

## Ingredientes:

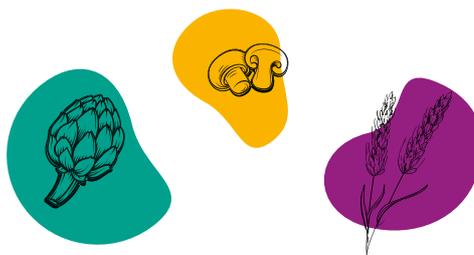
Trigo tierno	100 g
Alcachofa cruda	1,5 unidad
Champiñón crudo	3 unidades
Espinacas crudas	Medio manojo

## Ingredientes para la salsa pesto:

Nueces	15 g
Albahaca fresca	6 tallos
Aceite de oliva virgen	3 cucharadas soperas
Zumo de limón	3 cucharadas soperas
Queso emmental	3 cucharadas soperas
Agua	8 cucharadas soperas
Sal y pimienta	Al gusto

## Elaboración:

1. Hervir el trigo tierno según indica el paquete (unos 25 minutos con agua abundante).
2. Escurrirlo y enfriarlo. Lavar los champiñones, secarlos y cortarlos en láminas finas. Limpiar las alcachofas hasta tener los corazones y cortarlos en láminas finas. Salar.
3. Si se tarda un poco en comer, guardar los corazones y los champiñones con un poco de aceite y limón por encima.
4. Para el pesto, rallar el queso y triturar con el resto de los ingredientes. Poner a punto de sal y pimienta.
5. Mezclar las espinacas limpias con el trigo, las alcachofas y los champiñones.
6. Servir con el pesto al lado.



© Recetas elaboradas por el equipo de Fundació Alícia.