



Ensalada Mediterránea con Aderezo

<p><u>Ingredientes:</u></p> <p>Aderezo de Ensalada 1 cuchara más 1 cucharita jugo de limón recién exprimido ¼ cucharita orégano fresco o seco ⅛ cucharita sal 2 cucharas aceite de oliva Pimienta recién molida ¾ taza garbanzos de bote, escurridos y enjuagados</p> <p>Ensalada ½ cabeza chica lechuga romana 1 pepino ½ pimiento morron</p>	<p><u>Utensilios Necesarios:</u></p> <p>1 tazon chico 1 tazon grande 1 juego de tazas de medir en seco 1 juego de cucharas de medir 1 abridor de latas 1 tabla de cortar 1 cuchillo de Chef 1 cuchara metálica grande 1 batidora de mano 1 escurridor de mano 1 pelador de vegetales 1 cucharita</p>
---	---

Preparacion

1. En un tazón chico batir todos los ingredientes del aderezo hasta que estén bien mezclados. Agregar los garbanzos que estén bien escurridos y enjuagados. Ponga el tazón a un lado.
2. Lavar y escurrir la lechuga. Detenidamente arranque pedazos de 2 pulgadas de lechuga. Traslade la lechuga a un tazón grande.
3. Pelar el pepino y cortarlo por la mitad a lo largo (del lado más largo). Quitar las semillas con la cucharita. Ponerlo con la parte plana hacia abajo y corte en rebanadas de ¼ de pulgada de grueso. Agregar las rebanadas de pepino al tazón.
4. Lavar el pimiento morrón y cortarlo por la mitad, a lo largo. Quitarle las semillas y el tallo. Rebanar el pimiento, a lo largo, en rebanadas de ¼ de pulgada y agregarlas al tazón.
5. Un poco antes de servir, ponga los garbanzos y el aderezo sobre la ensalada y revuelva bien. Servir inmediatamente.