



**INGREDIENTES:**

- 2 ó 3 peras peladas y sin semillas
- 1 paquete de rúcula
- 150 gramos tomates cherry o sustituir por 2 de otra clase
- 150 gramos de queso azul o roquefort
- 150 gramos de nueces peladas

**Para el aliño:**

- un trocito pequeño de ajo

- una cucharada sopera de mostaza de Dijón
- un chorro de miel
- 1 cucharada grande de vinagre balsámico (mejor ahumado) ó vinagre de módena
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- un poquitín de sal
- un poquitín de pimienta negra en polvo



### ELABORACION:

1. Lavar, quitar las dos puntas, pelar las peras, desechando las parte central de las semillas, y

cortarlas a lo largo, que saldan 4 trozos hermosos de cada una. Poner una sartén al fuego con un hilo de aceite y dorarla por ambos lados (esto hace que potencié su sabor) sacar y reservar.

**2.** Lavarla la rúcula (si no está lavada) y poner en un bol con los tomates cherry, el queso azul a taquitos pequeños y las nueces, y nos disponemos a hacer el aliño.

**3.** Con un rallador fino (que ponderemos sobre un bol pequeño o mediano) rallar la punta de un ajo (poco como un cuarto del diente, solo queremos un ligero sabor) añadir la mostaza, y batir bien para mezclar con un tenedor o varillas, seguir con un chorro de miel (al gusto) y mezclar de nuevo, continuar con el vinagre balsámico, volver a mezclar seguir con la sal (poquita) la pimienta y el aceite, e integrar enérgicamente todo muy bien.

**4.** Guardar en un botecito de cristal bien cerrado en la nevera y no aliñar hasta el momento de consumir la ensalada para que no se nos baje y se ponga pocha la rúcula y los tomates!.

**Lista, sanísima y rica como ella sola!**



