Ensalada de Friseline, plumas con albahaca y sus verduras

La vinagreta de albahaca

1- Mezcle el zumo de limón, el aceite de oliva y la albahaca laminada. Eche sal y pimienta.
2- Reserve.

La ensalada

1- Lamine los champiñones, la cebolla y la Friseline.
2- Corte los rábanos en lonchas, el pimiento y los tomates en láminas y ralle las zanahorias.
3- Cueza las plumas, escurra y enfríe.
4- Mezcle las plumas, las verduras y la Friseline.
5- Sazone con la vinagreta de albahaca.

4 personas

- 3 Friseline
- 180 g de Plumas
- 100 g de Champiñones
- 16 Rábanos
- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias
- 2 Tomates secos
- 1 Pimiento rojo
- 1 cucharada de Zumo de limón
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- Albahaca

- Sal, Pimienta