

Ensalada con boquerones y queso manchego

Ensalada con boquerones y queso manchego, llega el verano y las ensaladas son una buena opción para las cenas, algo fresco para los días de calor.

El origen de la ensalada se cree que viene de los persa 600 a.C. después continuo en el antiguo Egipto pues ya cultivaban frutas y verduras pero hasta los romanos no se le dio el nombre por el que la conocemos hoy ensalada en latín "*herba salata*", que era como los romanos denominaban la mezcla de vegetales con agua y sal.

Hoy solo pondré ingredientes, las cantidades ponerlas a gusto del consumidor.

ingredientes

- Lechuga Rizada
- Escarola
- Cebolla
- Tomate
- [Boquerones en Vinagre](#)
- Ajo
- Perejil
- Orégano
- Queso Manchego
- Picatostes
- Vinagre
- Aceite de oliva virgen extra
- Escamas de Sal

elaboración con boquerones y queso manchego

Hoy las ensaladas se pueden hacer casi de cualquier cosa que guste a nuestros comensales por muy rara que nos parezca casi siempre estará buena.

Lavamos nuestra lechuga rizada y la escarola, cortamos las hojas en trozos que luego sean fáciles de comer de un mordisco y la pasamos por la centrifugadora para quitarle todos los restos de agua.

Cogemos los boquerones que ya tendremos en vinagre y los escurrimos y cortamos en tres o cuatro trozos para que se mezclen mejor con la ensalada.

Picamos el ajo muy finito para que no encontremos trozos grandes a la hora de comerlos.

La cebolla también la picaremos, pero esta al gusto de cada uno más grande o más pequeña.

El tomate lo lavamos y lo cortamos en gajos finos.

El queso lo cortaremos en taquitos pequeños y podremos usar quesos más fuerte o mas suaves según nos guste.

Los picatostes los haremos cortando el pan en taquitos pequeños que freiremos y reservaremos.

Bueno ahora solo queda ir mezclando, lechugas, boquerones, ajo, perejil picado, cebolla, tomate, orégano, queso y las escamas de sal.

Una vez bien revuelto este conjunto pondremos el vinagre y después el aceite de oliva virgen extra, volvemos a remover todo y ya solo quedara incorporar los picatostes, a mi me gusta incorporarlos a ultima hora para que no se humedezcan.

Ya tendremos lista nuestra ensalada con boquerones y queso manchego.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.