



## **RECETAS CON ENDIVIAS**

### **ENDIVIAS AL HORNO**

#### **INGREDIENTES**

- 8 endivias
- Queso en fetas
- Jamón cocido
- Masa de hojaldre
- 2 huevos
- Harina, sal

#### **PREPARACIÓN**

En una cacerola con agua y sal se cuecen las endivias durante 15-20 minutos. Una vez cocidas se retiran y se dejan escurrir bien. Después se envuelve cada endivia con una feta de queso y otra de jamón cocido. Una vez hecho esto se envuelven con una capa de hojaldre sobre un poco de harina (para que no se pegue el hojaldre). Una vez bien envuelta se pintan con los huevos batidos usando una brocha o las manos si no tenemos brocha.

Se meten las endivias al horno caliente y dejamos hasta que se vean doradas.

### **ENDIVIAS A LA VINAGRETA DE HIERBAS**

Ingredientes:

600 gr. endivias

1 cucharada de aceite balsámico;

2 cucharadas de aceite de oliva;

1 cucharada de perejil picado;

1 cucharada de romero picado; sal, pimienta

4 galletitas tipo tostado deshechas.



Procedimiento:

deshojar las endivias y acomodarlas en una fuente playa. Preparar el aliño mezclando los ingredientes excepto

las galletitas. Rociar las endivias y servir espolvoreadas con las tostis. (Este añadido le da un crocante especial

a la mezcla).

## **ENDIVIAS CON QUESOS**

Ingredientes:

50 gr. de queso rallado de 3 variedades

4 dientes de ajos

50 gr. de queso fresco

6 endibias

1 chorrito de aceite

Preparación:

Se cortan las endibias transversalmente y se escaldan 30 segundos en agua hirviendo. Se escurren y se ponen en un plato. En cada porción de endibia se pone una cucharadita de queso rallado y otra de queso fresco. Se fríen los ajos picados en un chorrito de aceite y se colocan encima de los quesos.

## **ENDIVIAS RELLENAS DE SARDINAS**

### Ingredientes:

4 endivias pequeñas  
1 lata de sardinas en aceite de oliva  
Limón, mostaza y un poco de salsa de tomate light  
Unas hojas grandes de cebolla y 1 tomate para adornar

Si es usted hipertenso: No agregue la sal

### Preparación:

En una sartén a fuego medio, sofreír en aceite de oliva el ajo con la Escoger las hojas de endivias de tamaño mediano con textura tierna y color pálido. Lávelas muy bien. Aparte, preparar las sardinas limpiándolas y retirando el espinazo, para luego triturarlas con la punta de un tenedor. Agregue el limón, la media cucharadita de mostaza y un chorrito de la salsa de tomate light. Rellene las hojas de las endivias con el relleno de sardinas y adorne la bandeja. Sirva en el momento de consumirlas para que no se sequen.

## **ENDIVIAS AL ROQUEFORT**

### Ingredientes:

2 manzanas golden  
4 endivias  
50 gr. de nueces peladas  
50 gr. de queso gruyere  
0,5 limón  
1 chorrito de limón, el zumo  
50 gr. de queso roquefort  
1 pizca de sal  
1 pizca de pimienta  
3 cc. de aceite  
2 cc. de nata o crema líquida

### Preparación:

Limpiar las endivias, separar las hojas, (guardar las más pequeñas para decorar) y cortar el resto en dos o tres trozos.

Se pelan las manzanas, se quita el corazón y se cortan en dados de 2 o 3 centímetros de lado aproximadamente.

Se sumergen los dados de manzana en un bol con agua y zumo de limón para que no se ennegrezcan. Se corta el queso gruyere en dados pequeños, se limpian las nueces y se ponen en trozos gruesos. Se hace la salsa con un tenedor. Se machaca el roquefort y se le añade el zumo de limón, la nata, la sal, la pimienta y aceite de semillas.

Para terminar se mezclan las endibias cortadas con el gruyere, la manzana, las nueces y se aliña con la salsa.

Como decoración se colocan las hojitas reservadas de endivia alrededor del plato.

## **ENSALADA DIET DE ENDIVIAS**

Ingredientes:

(4 personas)

4 Endivias

Unas hojas de Escarola

Tomates cherry

Manzana

Nueces, pasas...

Salsa vinagreta (sal disuelta en una cucharada sopera de vinagre y 3 cucharadas de aceite)

Salsa Roquefort: disolver 50 grs. de queso azul con aceite, añadir un poco de vinagre y sal, batir y dejar en la nevera una hora.

Preparación:

Paso 1: Escoger unas buenas endivias, lavarlas bien con agua fría, el tronco debajo de las hojas y cortándolas en cuatro trozos (si son de tamaño grande, sino por la mitad).

Paso 2: Antes de servir las se aliñan con Salsa vinagreta o una de las salsas roquefort descritas más arriba.

Paso 3: Si se quieren acompañar, unas hojas de escarola, unos tomates cherry pueden combinar perfectamente. Incluso unos dados de manzana y nueces.