

Ensalada de remolacha y pepino

20 minutos de preparación, 30 minutos de cocción

Para 2-3 personas

Ingredientes

1 remolacha grande o 2 pequeñas

1 pepino cortado por la mitad sin semillas

$\frac{1}{2}$ cebolla tierna de fuentes

Aliño:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 chorrito de vinagre de manzana o el zumo de un limón

1 diente de ajo machacado

2 cucharada de ajedrea picada

1 cucharada de azúcar o miel (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 220-230 °C y colocar las remolachas en una fuente para horno. Asar durante $\frac{1}{2}$ hora o hasta que estén tiernas. Dejar que se enfríen un poco y pelarlas (se pueden preparar 1 día antes y guardarlas tapadas en el frigorífico).
Una socia nos cuenta: Evitar utilizar papel de aluminio, según muchos médicos, biólogos, etc. el aluminio es muy tóxico y hay que evitarlo. Además no es biodegradable y sus restos quedan por siglos. En lugar de asarlo en aluminio, lo que se llama papillote, se puede utilizar papel de horno, asar tapado en cazuela de cristal, porcelana, etc.
2. Mezclar la remolacha en trozos no muy pequeños, con el pepino cortado en rodajas, la ajedrea.
3. Mezclamos los ingredientes del aliño en un frasco y lo agitamos bien.