



# Ensalada de aguacate, remolacha y guisantes

## Ingredientes

Mezcla de hojas de ensalada Mix  
baby leaves

1 aguacate

1-2 remolacha cocida

2 cdas de guisantes

1 cebolla roja pequeña

Vinagre de sidra o de manzana

Aceite de oliva virgen extra

Sal

## Preparación

- Pelar y cortar la cebolla en juliana.
- Remojarla en un bol con vinagre hasta cubrir ligeramente y reposar
- Escaldar los guisantes unos 7 minutos, pasarlos por agua fría y dejar que se escurran
- Cortar la remolacha en rodajas finas
- Montar la ensalada con los guisantes, la remolacha, las baby leaves y el aguacate cortado en láminas
- Incorporar las tiras de cebolla roja encurtida





# Salada de abacate, beterraba e ervilhas

## Ingredientes

Mistura de baby leaves salad  
1 abacate  
1-2 beterraba cozida  
2 colheres de ervilhas  
1 cebola vermelha pequena  
Vinagre de sidra ou de maçã  
Azeite virgem extra  
Sal

## Preparação

- Descascar a cebola e cortá-la em juliana. Demolhá-la numa tigela com vinagre até cobrir ligeiramente e deixar repousar
- Escaldar as ervilhas durante cerca de 7 minutos, passá-las por água fria e deixar que escorram
- Cortar a beterraba em rodela finas
- Preparar a salada com as ervilhas, a beterraba, as babe leaves e o abacate cortado em fatias
- Juntar as tiras de cebola vermelha curtida





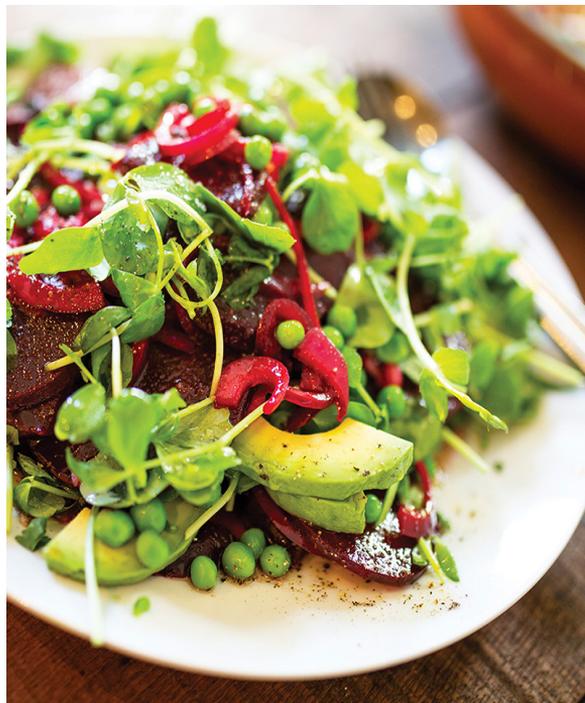
# Salade d'avocat, betterave et petits pois

## Ingrédients

Mélange de baby leaves salade  
1 avocat  
1-2 betterave cuite.  
2 c.à.c de petits pois  
1 petit oignon rouge  
Vinaigre de cidre ou de pomme  
Huile d'olive vierge extra  
Sel

## Préparation

- Éplucher et couper l'oignon en julienne. Le laisser tremper dans un bol avec du vinaigre jusqu'à le couvrir légèrement, et laisser reposer
- Blanchir les petits pois environ 7 minutes, les passer sous l'eau froide et les égoutter
- Couper la betterave en fines rondelles
- Préparer la salade avec les petits pois, la betterave, les baby leaves et l'avocat coupé en tranches
- Incorporer l'oignon rouge





# Insalata di avocado, barbabietola e fagioli

## Ingredienti

Mix di insalata baby leaves  
1 avocado  
1-2 barbabietole cotte.  
2 cucchiaini di fagioli  
1 cipolla rossa piccola  
Aceto di sidro o di mele  
Olio extra vergine di oliva  
Sale

## Preparazione

- Pelare e tagliare la cipolla alla julienne. Ammollarla in una ciotolina con l'aceto fino a coprirla leggermente e lasciare riposare
- Scaldare i fagioli per 7 minuti, passarli sotto l'acqua fredda e lasciare scolare
- Tagliare la barbabietola a rondelle sottili
- Montare l'insalata con i fagioli, la barbabietola, le baby leaves e l'avocado tagliato a fettine
- Aggiungere la cipolla rossa tagliata e lasciata in ammollo





# Avocado, beetroot and pea salad

## Ingredients

Assortment of baby leaves  
1 avocado  
1-2 cooked beetroots.  
2 tablespoons of peas  
1 small red onion  
Cider or apple cider vinegar  
Extra virgin olive oil  
Salt

## Preparation

- Peel and julienne the onion.
- Soak in a bowl with vinegar until lightly coated. Put to one side
- Scald the peas for around 7 minutes, run them under cold water and let them drain
- Cut the beetroot into thin slices
- Arrange the salad with the peas, beetroot, baby leaves and sliced avocado
- Add the strips of pickled red onion





# Salat mit avocado, roter bete und erbsen

## Zutaten

Baby Leaf Mischung  
1 Avocado  
1-2 Knollen gekochte Rote Bete.  
2 TL Erbsen  
1 kleine rote Zwiebel  
Apfelwein- oder Apfelessig  
Olivenöl Vergine Extra  
Salz

## Zubereitung

- Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebelstücke dann in einer kleinen Schüssel leicht mit Essig überdeckt ruhen lassen
- Die Erbsen 7 Minuten überbrühen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und ablaufen lassen
- Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden
- Die Erbsen, die Rote Bete, den Baby Leaf Salat und die in Scheiben geschnittene Avocado auf dem Salatteller anrichten und die in Essig eingelegte Zwiebel darüberstreuen

