ENSALADA DE COLUMELA

PRIMA MENSA

MUSEO UNIVERSITARIO A DOMUS DO MITREO

INGREDIENTES

- 1 manojo de cebollino (10 g.)
- 1 rama de menta
- 1 rama de cilantro y otra de perejil
- 1 rama de tomillo
- 150 g. de queso de cabra o Feta
- 200 g. de hojas de lechuga y rúcula.
- Aceite, sal y vinagre

NIVEL DE DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 10 minutos
- Elaboración: 10 minutos

CONSEJOS

Prueba a añadirle hojas de canónigos y a enriquecerla con frutos secos como piñones o nueces.

PREPARACIÓN

1. Corta las hierbas aromáticas y machácalas en un mortero.
2. Añade un buen chorro de aceite y una cucharada de vinagre.
3. Mezcla hasta obtener una vinagreta ligera. Añade sal.
4. Dispón las hojas de ensalada en un bol y añade el queso cortado en dados.
5. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y sírvela.

¡QUÉ CURIOSO!

La palabra ensalada viene del latín insalare, que quería decir condimentar con sal. En la antigua Roma era habitual consumir verduras frescas y se usaban hierbas aromáticas, aceite y vinagre para condimentarlas.Entre las verduras, la lechuga era apreciada porque se le atribuían propiedades medicinales y digestivas. Plinio decía además que a los romanos les encantaban las verduras que se podían comer crudas porque así ahorraban en leña para los fogones. La receta que os hemos presentado es una adaptación de la ensalada de Columela, que en realidad consistía en triturar todos los ingredientes que hemos usado, incluidos el queso y la lechuga. El resultado era una especie de pasta, que en Roma se llamaba *Moretum* y era muy famosa. Se consumía untada en pan y muchos autores la mencionan en sus escritos. Esta receta original recuerda platos actuales como el tradicional pesto genovés.

TU RECETA

Es hora de convertirse en Arqueochefs creativos. Inspiraos en la receta original para inventar una nueva: ¿qué ingredientes añadiríais? ¿cuáles eliminaríais? ¡cread vuestra receta!

MUSEO UNIVERSITARIO A DOMUS DO MITREO

NOMBRE DEL PLATO ORIGINAL:

NOMBRE DE TU RECETA:

INGREDIENTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN Y DIFICULTAD

PREPARACIÓN