



# ENSALADA DE COLUMELA

## PRIMA MENSA

### INGREDIENTES

- 1 feixe de ceboliño (10 g.)
- 1 rama de menta
- 1 rama de coandro, mais 1 de perexil
- 1 rama de tomiño
- 150 g. de queixo de cabra ou Feta
- 200 g. de hojas de leituga e eiruga
- Aceite, sal e vinagre

### NIVEL DE DIFICULTADE

Doado

### TEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 10 minutos
- Elaboración: 10 minutos

### CONSELLOS

Proba a engadirle follas de valeriana e a enriquecela con froitos secos como piñóns ou nozes.



## PREPARACIÓN

- 1.
2. Pica as herbas aromáticas e machúcaas nun morteiro.
3. Engade un bo chorro de aceite e unha cullerada de vinagre.
4. Mestura ata obter unn mollo lixeiro. Engade sal.
5. Dispón as follas de ensalada nun cunco e engade o queixo cortado en dados.
6. Verte o mollo na ensalada e sírvea.

# QUE CURIOSO!



A palabra ensalada vén do latín *insalare*, que quería dicir condimentar con sal. Na antiga Roma era habitual consumir verduras frescas e botábaselle herbas aromáticas, aceite e vinagre para condimentalas. A leituga era prezada porque se lle atribuían propiedades medicinais e dixestivas. Plinio dicía ademais que aos romanos encantábanlles as verduras que se podían comer crúas porque así aforraban en leña para os fogóns.

A receita que vos presentamos é unha adaptación da ensalada de Columela, que en realidade consistía en triturar todos os ingredientes que usamos, incluídos o queixo e a leituga. O resultado era unha especie de pasta, que en Roma chamábase *Moretum* e era moi famosa.

Consumíase untada en pan e moitos autores menciónana nos seus escritos. Esta receita orixinal lembra pratos actuais como o tradicional pesto xenovés.

# A TÚA RECEITA

É hora de converterse en Arqueochefs creativos! Inspirádevos na receita orixinal para inventar unha nova: que ingredientes engadiríades? cales eliminaríades? create a vosa receita!



**NOME DO PRATO ORIXINAL:**

**NOME DA TÚA RECEITA:**

**INGREDIENTES**

**TEMPO DE  
PREPARACIÓN  
E DIFICULTADE**

**PREPARACIÓN**