

Cigalas a la plancha con ensalada verde y aguacate



Ingredientes:

Ingredientes para 4 personas:
12 cigalas medianas
ensalada verde variada
dos aguacates
dos rebanadas de pan integral
sal
pimienta
aceite vírgen extra

Preparación:

En una fuente, disponer las ensaladas verdes variadas, lavadas y cortadas, los aguacates pelados y cortados a láminas y las rebanadas de pan previamente tostadas y troceadas a cuadraditos. Salpimentar y rociar con aceite.

En una sartén grande o plancha bien caliente y rociada con unas gotitas de aceite, disponer las cigalas previamente lavadas, secadas y cortadas por la mitad.

Ponerlas primero con la carne hacia abajo. Dejarlas un par o tres de minutos y darles la vuelta.

Salpimentar, rociar con un chorrillo de aceite y dejarlas otro par de minutos.

Disponerlas en el plato con la ensalada. Comer en seguida.