

Nombre común: Mezclum

Nombre científico: *Asteraceae*

Familia: *Brassicaceae*



El “mezclum” es una mezcla de hojas verdes jóvenes utilizadas principalmente en ensaladas. Este término proviene del francés “mesclun” que significa mezcla. Son ricas en vitaminas A y C, con una pequeña dosis de potasio, magnesio, vitamina B6, hierro y calcio. Tiene su origen en el Monasterio de Cimiez (Niza). Es importante mantener un balance adecuado entre las hojas amargas y dulces para crear una mezcla equilibrada. También, son muy perecederas, así que es importante envolverlas en toallas de papel húmedas y guarde sin lavar en una bolsa de plástico perforada en el cajón del refrigerador durante 2 a 3 días.

¿Qué hacer con Mezclum?

Ingrediente	Cantidad
Hojas de lechuga	10
Hojas de escarola	10
Hojas de rúcula	10
Hojas de espinaca	20
Hojas de canónigos	20
Hojas de achicoria	20
Cebolla frita	1
Aceite de oliva	1
Vinagre	1 cucharadita
Sal	Al gusto

Proceso:

- Lava bien todas las hojas de las verduras para eliminar cualquier impureza.
- Mezcla las hojas en un bol grande, asegurándote de combinar bien para que haya una buena distribución de sabores y texturas.
- Añade la cebolla frita crujiente para darle un toque extra de sabor y textura.
- Aliña la ensalada con aceite de oliva virgen extra, vinagre de Módena y sal al gusto.
- Mezcla bien todos los ingredientes para que el aliño se distribuya uniformemente.