



Ensalada de la cuarentena

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 5 tacos o para 5 personas

Esta ensaladita se llama así porque nació en una tarde de encierro por la cuarentena que estamos viviendo actualmente. Esta pandemia nos ha llevado a redescubrirnos y a redefinir muchas cosas, en muchos sentidos. Entre muchas cosas, uno de los aprendizajes que he tenido en la cocina es que debemos improvisar más, aprovechar mejor lo que tenemos en casa y comprar por quincena solo lo que se va a consumir para reducir el desperdicio. También es que muchas de las comidas que normalmente pedimos a domicilio, las podemos preparar nosotros mismos.

En fin, por eso esa novecita agarré de lo que tenía a la mano, creí que los sabores podían combinar bien y salió esta ensaladita que como les digo, llegó para quedarse.

Espero que la disfruten tanto como mi hija y yo, ¡nos encanta!

Ingredientes:

- 1 Lata de elote desgranado.
- 1 Lata de garbanzo.
- 2 Pepinos cortados en cubos pequeños (sin semillas).
- 1 Pimiento morrón rojo cortado en cubos pequeños (sin semillas).
- ¼ Manojito de cilantro

Ingredientes vinagreta:

- ½ Taza aceite de uva.
- 4 Limones exprimidos.
- 3 Cucharadas de vinagre de manzana.
- ½ Cucharada de consomé de pollo Knorr Suiza.
- 4 Chorros de salsa "Maggi".
- 4 Chorros de salsa inglesa.
- ½ cucharadita copeteada de mostaza.

Procedimiento:

Se mezclan todos los ingredientes picados y el cilantro en un recipiente hondo.



Ensalada de la cuarentena

Se prepara la vinagreta en la licuadora. Hay que poner el aceite primero, que quede en el fondo y ya después se ponen los demás ingredientes. Esto es para que haga una buena emulsión.

Se vacía la vinagreta sobre los vegetales y se lleva al refrigerador a que macere al menos unas dos horas. Se sirve bien fría.

* Se puede hacer doble receta de la vinagreta, dependiendo de la cantidad de ensalada que se prepare.

¡BUEN PROVECHO!

