



Ensalada fresca de ejotes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Tiempo total: 40 minutos

Porciones: 5 personas.

Es mi ensalada «todo terreno», para cuando dieta y cuando no dieta... se come sola y se come con cualquier cosa. Lo mejor de todo es que las cantidades de los ingredientes son aproximadas ya que los puedes ajustar a tu gusto totalmente.

Sabe mucho mejor si se prepara al menos dos horas antes de comer para que todo se marine muy bien y se debe servir bien bien fría.

Ingredientes:

- ½ Kilo de ejotes crudos.
- ¼ Cebolla blanca o morada.
- 1 Tomate bola mediano.
- 2 Limones.
- ¼ Manojito de cilantro.
- 1 cucharadita de mostaza Dijon (puede ser normal).
- 3 Cucharadas de aceite (usar cuchara medidora).
- Sal al gusto o consomé natural de pollo en polvo.

Procedimiento:

Poner a cocer los ejotes en vaporera de preferencia (quitarles las puntas y partarlos a la mitad). Una vez que estén al dente, escurrir el agua caliente y llevarlos a un baño de agua helada con hielos para detener el cocimiento. Dejar enfriar.

Cortar la cebolla y el tomate en alas muy delgadas (quitarle las semillas al tomate).

Picar el cilantro finamente.

Agregar toda la verdura picada a los ejotes. Mientras preparar una emulsión con el aceite, el jugo de los limones y la mostaza; agitarla con un tenedor para que se integre bien y luego agregarla a los ejotes.

Condimentar con sal al gusto o bien con el consomé de pollo en polvo.

¡BUEN PROVECHO!