



Ensalada Mediterránea

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: N/A

Tiempo total: 15 minutos

Porciones: N/A

Lo que me encanta de esta ensalada es lo versátil que puede ser. Cambiar el queso panela por queso feta le da un toque gourmet delicioso. También se puede decidir entre usar aceite de oliva o bien, un aceite que no aporte sabor para que se luzcan el resto de los ingredientes de la vinagreta.

A mí personalmente me gusta con cilantro, pero si la prueban con perejil es una delicia también.

De esta receta podemos decir básicamente que tenemos dos opciones. Por un lado el estilo más mediterráneo usando aceite de oliva, perejil y queso feta, a esta versión se le pueden agregar aceitunas negras rebanadas (y omitimos el aguacate). Por otro lado una versión más americanizada usando aceite de uva, cilantro, aguacate y queso panela.

El aguacate es opcional, lo recomiendo mucho sobre todo cuando la ensalada se va a comer en el momento. El aguacate va a reaccionar con el vinagre y se irá suavizando un poco, pero al mismo tiempo esto le aportará a la vinagreta una untuosidad que no se puede conseguir de otra forma.

Es un plato fuerte en sí misma, pero puede ser usada como botana o para acompañar muchos platillos.

Ingredientes:

- 1 1/2 Taza de tomates cherry partidos a la mitad.
- 1 Pepino cortado a la mitad y rebanado en cuartos de luna (sin semillas).
- 450 gr. Garbanzos de lata o bote escurridos y enjuagados.
- 1/2 Cebolla morada rebanada en alas delgadas.
- 1/2 Manojos de cilantro picado (puede sustituirse por perejil).
- 100 gr. Queso feta o panela cortado en cubos.
- 1 Aguacate rebanado en cubos de mediano grosor (opcional).
- Sal y pimienta al gusto.

Ingredientes vinagreta:

- ½ Taza aceite de oliva (puede ser de aguacate, de uva o de cártamo).
- 4 Limones medianos exprimidos.
- 3 Cucharadas de vinagre de manzana.



Ensalada Mediterránea

- ½ Cucharada de consomé de pollo en polvo.
- 1 Cucharada de salsa “Maggi”.
- 1 Cucharada de salsa inglesa.
- ½ Cucharadita de mostaza.

Procedimiento:

Preparar la vinagreta en un bote para emulsionar (puede ser cualquier bote con tapa que cierre bien). Agregar primero el aceite y luego el resto de los ingredientes. Una vez juntos, se agita el frasco vigorosamente hasta que la vinagreta emulsione bien y no se separen los ingredientes. Esto puede hacerse del mismo en licuadora o bien con un batidor de globo, en este caso lo último que se agrega es el aceite en forma de hilo, mientras se bate vigorosamente.

Agregar el resto de los ingredientes de la ensalada en otro recipiente hondo, incorporar la vinagreta al gusto (se puede usar menos o bien se puede preparar más). Debe quedar muy bien cubierta con la vinagreta.

Regresar al refrigerador para servir bien fría.

Es recomendable preparar esta ensalada al menos una hora antes de servirla, con el fin de que se macere muy bien con la vinagreta mientras está en refrigeración.

¡BUEN PROVECHO!

