



Ensalada morada

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 20 minutos

Tiempo total: 45 minutos

Porciones: 10 personas.

Me encanta esta ensaladita por el color, se ve «preciosa» en cualquier plato que acompañe y lo más rico es que se puede comer entre comidas y satisface mucho, por el toque dulzón del betabel.

Ingredientes:

- 4 Betabeles medianos.
- 1 Coliflor mediana.
- 300 gr. Ejotes (opcional).

Vinagreta:

- 4 Limones.
- ⅓ Tazas de aceite de uva.
- 1 Cucharadita de mostaza.
- Sal de ajo al gusto.
- Consomé Knor Natural de pollo al gusto.

Procedimiento:

Lavar el betabel y quitarle las orillas con un cuchillo. Ponerlo a cocer en agua hirviendo hasta que al atravesarlo con un cuchillo esté suave en el centro. Sacarlo del agua y llevarlo a un colador bajo el chorro de agua fría, para quitarle la piel.

Quitarles la punta a los ejotes y cocerlos a vapor. Separar la coliflor en floretes pequeños y cocerla a vapor.

Cuando los vegetales están cocidos se pasan inmediatamente a una vasija con agua con hielos para detener su cocimiento.

Se ponen los ingredientes de la vinagreta en la licuadora y se baten a velocidad alta para que emulsionen bien.

Cuando los vegetales ya están fríos se pasan a un recipiente hondo y se bañan con la vinagreta.

Esta ensalada es mejor entre más tiempo pase marinando en refrigeración, por lo que es recomendable prepararla con anticipación o hasta un día antes.

¡BUEN PROVECHO!