

Ensalada Asiática con Aderezo de Mantequilla de Cacahuete



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9" Small Skillet with Cover
3.5 Qt. Double Walled Bowl
7" Santoku Knife

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado de Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Te encantará esta ensalada como un gran acompañamiento, ideal

para una comida familiar o una cena. ¡Gran variedad de sabores asiáticos! ¡Muy rápida de hacer y disfrutar!

Ensalada

155 gramos
de habas de soja edamame (frescas o congeladas), cocinadas y sin cáscara
(1
taza)
280 gramos
de col y 280 gramos de brócoli, cortados con el Cono #2 (4 ½ tazas de cada uno)
220 gramos
de zanahorias, cortadas con el Cono #2
(2
tazas)
350 gramos
de rábano daikon, cortado con el Cono #2
(3
tazas)
10 rábanos pequeños, cortados en rodajas con el Cono #4
1 pimiento rojo mediano, cortado en trozos pequeños
2 cebolletas medianas, finamente picadas
72 gramos
de cacahuete salado orgánico, picado
(½
taza)
20 gramos
de cilantro fresco picado
(½
taza)

Aderezo de Mantequilla de Cacahuete

84
gramos de miel o (¼ taza) 60
agave 60
mililitros de aceite de oliva o aceite de sésamo (¼ taza) 15
mililitros de vinagre de (¼ taza) 5
arroz 32
mililitros de salsa de soja o (1 cucharada) 5
tamari 6
mililitros de aceite de sésamo (1 cucharadita) 1
tostado
gramos de mantequilla de cacahuete (2 cucharadas)
orgánico
mililitros de salsa picante (1 cucharadita) **Preparación :**
Siracha
gramos de jengibre fresco, rallado con el Cono #1. (1 cucharada)
#1

diente de ajo, picado con el Cono #1 pon las edamame y cocina a fuego medio hasta que la

Vapo-Valve™ haga clic. Baja la temperatura y cocina hasta que estén crujientes. Enjuaga con agua fría.

2. Combina todos los ingredientes en un bol grande. Agrega el aderezo y mezcla bien. Deja reposar por lo menos 10 minutos para que los vegetales puedan absorber el aderezo. Sirve frío.

Aderezo

1. Combina todos los ingredientes en un bol mediano. Bate hasta que se disuelva la mantequilla de cacahuete. Me gusta mezclarlo con una batidora, se hace más rápido.

Consejos:

- Es importante utilizar mantequilla de cacahuete orgánico.

Intenta hacerla tú ya que la que compras en la tienda puede estar llena de aceites hidrogenados y azúcar.

- Si eres alérgico a los cacahuets, prueba a usar mantequilla de almendras o mantequilla de sésamo (tahini).
- Espolvorea con semillas de sésamo negro para una presentación espectacular.
- La palabra Edamame significa "Habas en las ramas". Edamame es un vegetal verde más conocido como soja, cosechado en el punto justo de maduración, antes de que llegue a "endurecerse". ¡Buenísima para añadir en sopas, ensaladas y bocadillos deliciosos!

Información nutricional por ración

Calorías: 239
Grasa Total: 15g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 143mg
Carbohidratos: 26g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 14g
Proteína: 7g