Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Ensalada de Patata y Pepino con Eneldo

Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Perforated Basket
small mixing bowl
medium mixing bowl
Valora: ★★★★★
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Una alternativa a la clásica ensalada de patatas, para chuparse los dedos! Esta ensalada baja en calorías, baja en colesterol y baja en grasas es una buena fuente de vitamina C, vitamina K y potasio. Ligera pero saciadora, esta ensalada es una perfecta guarnición, en especial para los amantes del eneldo.

340 gramos de patatas pequeñas (rojizas) (¾ libra)
60 mililitros yogur griego natural bajo en grasas (¼ taza)
60 mililitros de mayonesa (¼ taza)
15 gramos de eneldo picado (¼ taza)
1 cucharada de vinagre de vino (15 mililitros)
½ cucharadita de sal (2.5 mililitros)
¼ cucharadita de pimienta (1.25 mililitros)
86 gramos de cebolla roja, cortada con el Cono #4

(¾
taza)
½ pepino, cortado con el Cono #4

Preparación :

1. Coloca aproximadamente 2-cm de agua en la Olla de 3 Cuartos (2.8L) y coloca el colador. Coloca las patatas enteras en el colador, tapa, y lleva a ebullición a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y deja cocinar por aproximadamente 30 minutos.
2. En un bol pequeño, mezcla el yogur, la mayonesa, el eneldo, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Cuando las patatas estén hechas (cuando un tenedor las perfora con facilidad), córtalas en taquitos, y colócalas en el bol mediano.
4. Añade la cebolla y el pepino y la mitad del aderezo. Remueve con delicadeza para esparcir el aderezo, y añade el restante a gusto.

Consejos:

- Cuando eliges un pepino, elige uno firme y de buena forma de color verde oscuro. Puedes guardarlos en el refrigerador hasta una semana en una bolsa de plástico.
- El eneldo disecado se puede utilizar, pero el eneldo fresco realmente realza el sabor de la ensalada.
- Si te sobra salsa del aderezo, úsala como “dip” para mojar verduras recién cortadas.
- Los veganos pueden sustituir el yogur y la mayonesa por sus alternativas basadas en soja.

Información nutricional por ración

Calorías: 150
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 5mg
Sodio: 358mg
Carbohidratos: 23g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 3g
Proteína: 3g