

Ensalada de Tubérculos



Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
3.5 Qt. Double Walled Bowl
small mixing bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Chef Frank Turner
Ex Chef Ejecutivo y Director de Nutrición del hospital Henry Ford
Hospital; ex instructor culinario de la Academia Culinaria Dorsey;
ex chef ejecutivo en varios restaurantes de 4 estrellas

[Agregar un Comentario](#)

Ensalada

2 tazas de
boniato, cortado con Cono #3 (aproximadamente 227 g)
2 tazas de
calabaza, cortada por la mitad, sin semillas, cortada con Cono #3
(aproximadamente 227 g)
1 cuarto de
raíz de apio, pelada, cortada con Cono #3
2 cucharadas de
aceite de semilla de uva
(30
ml)
1 manojo de
berza, cortada gruesa
1 taza de
pasas
(145
g)
1 manzana ácida, rallada con Cono #2
1 manzana dulce, rallada con Cono #2
8 onzas de
queso de cabra (opcional)
(227
g)

Aderezo

1
cucharada de romero seco (3 g) 4
onzas de nectar de agave (113 g) 3
onzas de vinagre de manzana (90 ml) 1
onza de aceite de semilla de uva (30 ml) 1
cucharadita de sal kosher (6 g)

Preparación :

1. Corta el boniato, la calabaza y la raíz de apio con el Cono # 3 directamente en el bol. Añade el aceite de semilla de uva y mezcla uniformemente.
2. Precalienta la sartén eléctrica a 400°F/205°C. Añade las verduras que deben quedar ligeramente caramelizadas, pero crujientes. Pon las verduras en un bol grande.
3. Corta el final de las hojas de berza. Pícalas gruesas, lávalas y sécalas.
4. Añade la berza a las verduras. Añade también las pasas.
5. Corta las manzanas con el Cono #2 directamente sobre la ensalada.
6. Mezcla todos los ingredientes (menos el queso) con el aderezo y divide en 5 raciones. Sirve caliente con el queso de cabra por encima (si lo deseas)

Aderezo

1. Combina el romero, el agave y el vinagre de sidra de manzana en un tazón pequeño y mezcla bien (durante 30 segundos).
2. Poco a poco añade el aceite en un chorro fino y constante.

Consejos:

- Puedes usar 4 tazas de apio cortado con Cone #4, si no encuentras raíz de apio.
- Puedes moler tu propio romero seco con un molinillo de café eléctrico.
- Si los tubérculos están más secos de lo normal, es posible que necesites un poco de aceite para conseguir una buena caramelización.
- Los tallos de berza son suaves, no hace falta que los quites, solo la parte final.
- La ensalada está mejor si se sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 353
Grasa Total: 10g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 463mg
Carbohidratos: 52g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 23g
Proteína: 5g
Análisis nutricional no incluye queso de cabra