

Ensalada Veraniega de Legumbres



Sirve:

15 raciones como acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
10 Qt./9.5 L Roaster with Cover
6 Qt. (5.6L) Culinary Basket
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¿Necesitas una cena rápida o un plato ligero para un picnic que sea delicioso y fácil de preparar? Combina los ingredientes de temporada con los ingredientes básicos de tu despensa para preparar un plato fresco y nutritivo. Esta receta combina bien con carne, pescado y aves de corral o como una entrada vegetariana. Las legumbres son baratas, ricas en proteínas, bajas en grasas y una gran fuente de vitamina B, calcio y hierro.

1/4 taza de
vinagre de sidra de manzana o vinagre de vino tinto

(60
ml)

1 taza de
cebolla roja, cortada con Cono #4

(90
g)

2 dientes de ajo,
cortados con Cono #1

28 onzas de
garbanzos, lavados y escurridos

(794
g)

28 onzas de
alubias rojas, lavadas y escurridas

(794
g)

28 onzas de
alubias pintas, lavadas y escurridas

(794
g)

1 limón, su zumo

2 libras de
judías verdes y amarillas, cortadas en trozos de 1 pulgada (2,5 cm)
(907
g)
¼ taza de
aceite de oliva
(60
ml)
1 manojo pequeño de
perejil fresco, picado
sal y pimienta al gusto
1 lechuga roja o verde

Preparación :

1. Pon el vinagre en un bol grande. Añade ña cebolla y el ajo y marina durante 15 minutos para ablandar la cebolla y el ajo.
2. Pon la cesta culinaria en el fregadero y añade los garbanzos y las alubias; lava y escurre. Mezcla con el zumo de limón.
3. Mezcla las legumbres con el vinagre y reserva.
4. Pon agua (3 tazas/700ml para la olla 7 Qt. o 6 tazas/1.4l para la olla 10 Qt.) en la olla con las asas Versa Loc™, a fuego medio-alto y tapa la olla.
5. Pon las judías en la cesta culinaria con las asas Versa Loc™.
6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, destapa la olla con cuidado, mete la cesta culinaria con las judías y vuelve a tapar la olla.
7. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic otra vez, reduce el fuego a medio-bajo y cocina 4 - 6 minutos hasta que las judías estén tiernas, pero crujientes.
8. Retira la olla con la cesta culinaria del fuego y destapa con cuidado. Saca la cesta de la olla y escurre. Pon las judías en el bol de las cebollas y el ajo.
9. Añade aceite de oliva, perejil, sal y pimienta y remueve con cuidado para no aplastar las alubias.
10. Mete la ensalada en la nevera hasta que la vayas a servir.
11. Sirve la ensalada sobre hojas de lechuga.

Consejos:

- Sustituye las latas de legumbres, por legumbres cocinadas por ti.
- Varía la combinación de legumbres: alubias negras o lentejas.
- Añade diferentes hierbas frescas picadas: cilantro, cebollino o tomillo fresco.
- Puedes reducir el aceite a 1/8 taza.

Información nutricional por ración

Calorías: 218
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 487mg
Carbohidratos: 35g
Fibra 11g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 10g