

Ensalada betabel

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Betabeles baby de colores: 1 kg

Jugo de Limón: 1

Hojas de menta: 1/2 Taza

Zahatar: 1 Cucharadita

Sal y Pimienta:

Echalotes en rebanas finas: 3

Arúgula baby: 2 Tazas

Pepitas de calabaza tostadas: 2 Cucharadas

Aceite de oliva:

para la crema de jocoque con aguacate

Jocoque: 1 Taza

Aguacate: 1

Jugo de limón verde: 1

Aceite de oliva: 1 Cucharada

Jalapeño: 1/2

Hojas de cilantro: 2 Cucharadas

Sal y Pimienta:

Preparación de la Receta

- Precalentar el horno a 200 °C.
- Lavar muy bien los betabeles asegurando retirar restos de tierra
- Envolver cada **betabel** en papel aluminio con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Colocar en una asadera y hornear por 30 minutos o hasta que la textura esté suave al tacto de un cuchillo
- Retirar, dejar enfriar y *pelar*.
- Colocar los betabeles en un bowl, cortar a la mitad y mezclar con 1 cucharada de aceite de oliva y sal.
- En un bowl mezclar los echalotes con el *jugo de limón*, reservar

Para la crema de jocoque con aguacate

- Colocar en un vaso de licuadora de inmersión el *aguacate*, el *chile* jalapeño, el *jugo* de *limón*, el *jocoque*, las hojas de *cilantro*, sal y pimienta
- Licuar hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
- Aparte mezclar en un bowl la *arúgula* con las hojas de *menta*, los echalotes con todo y su *jugo* de *limón*, aceite de oliva, sal y pimienta.

Para servir

- Colocar la salsa de *jocoque* como base en el plato y acomodar los betabeles encima
- Añadir la mezcla de hojas verdes y echalotes
- Esparcir las pepitas de *calabaza* y el zahatar.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-betabel>