

# Ensalada de Alubias

Tiempo de preparación: 35 Min



## Ingredientes

**Aceite De Oliva:** c/n

**Ajonjolí:** 20 Gramos

**Cilantro:** 1 Manojó

**Jitomate cherry:** 80 Gramos

**Lechuga francesa:** 1 Pieza

**Queso feta:** 100 Gramos

**Aceitunas negras sin hueso:** 100 Gramos

**Alubias blancas:** 400 Gramos

**Ejotes:** 200 Gramos

**Lechuga cresta:** 1 Pieza

**Lechuga Italiana:** 1 Pieza

**Salchicha de pavo:** 3 Unidades

## Vinagreta

**Aceite De Oliva:** 3 cdas

**Pimienta:** c/n

**Salsa tipo inglesa:** 1 cda

**Limón para su jugo:** 1/2 unidad

**Sal:** c/n

**Vinagre Blanco:** 1 cda

## Preparación de la Receta

- **Ensalada**
- Remojar las alubias una noche antes y escurrir.
- Cocer con sal las alubias en agua hasta que estén suaves, escurrir y dejar enfriar.
- *Blanquear* los ejotes y cortarlos en tres, detener cocción al sumergir en agua fría y reservar.
- Sellar las salchichas de *pavo*, cortar y reservar.
- Cortar los jitomates cherry en mitades y reservar.
- Trocear las lechugas y separar las hojas del *cilantro*
- Tostar el *ajonjolí* y reservar.
- Cortar el queso feta en cubos
- Reservar.
- En un tazón colocar las lechugas las hojas de *cilantro* los jitomates cherry, ejotes y salchicha. Añadir aceitunas, *ajonjolí*, queso, las alubias y *aliñar* con la vinagreta.

## Vinagreta de limón

- Emulsionar, aceite de oliva, *vinagre*, *jugo del limón eureka*, sal, pimienta y salsa tipo inglesa.

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