

Ensalada de ayocote

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

para el encurtido de chiles

Cebolla morada cortada en plumas: 1/4 Pizca

Vinagre Blanco: 1/4 Taza

Pimienta en granos: 1/2 Cucharadita

Chile manzano cortado en juliana: 1/2 Pizca

Orégano fresco: 1/4 Rama

para la ensalada

Verdolagas limpias: 1/2 Taza

Epazote picado: 3 Hojas

Berros limpios: 1/2 Taza

Ajonjolí: 1/4 Cucharadita

Aguacate: 1 Pizca

Sal y Pimienta:

Cilantro Picado: 1 Cucharada

Pimiento rojo: 1/4 Pizca

Aceite de oliva: 3 Cucharadas

Queso bola de Ocosingo: 1 Cucharada

para los frijoles

Frijol ayocote escurrido: 1 Taza

Cebolla: 1/4 Pizca

Sal:

Diente de ajo: 1

Agua: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Remojar los frijoles ayocote en abundante agua, por lo menos 8 horas antes.
- Desechar el agua de remojo, enjuagar y colocar los frijoles en una olla con agua limpia, agregar la *cebolla*, el *ajo* y la *sal*

- Cocinar a fuego medio hasta que los granos estén suaves pero firmes
- Cuando están casi listos, incorporar *epazote* y *cilantro*, y cocinar durante 5 minutos
- Escurrir y dejar enfriar.

Para el encurtido de chile

- Cortar en juliana el *chile* manzano, la *cebolla* en medialuna y colocarlos en un frasco.
- Añadir *orégano*, sal, pimienta y *vinagre* blanco
- Cerrar el frasco y dejarlo reposar por 40 minutos

Para la ensalada

- Colocar en un bol las verdolagas, los berros, el *epazote*, el *ajonjolí* y el *pimiento* rojo
- Incorporar el *encurtido* de *cebolla* y *chile* manzano a la mezcla
- Añadir los ayocotes ya fríos, aceite de oliva, sal y el *aguacate* en cubos
- Finalizar incorporando con el queso bola de Ocotzingo desmoronado.

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