

Ensalada de cebada

Tiempo de preparación: 50 Min



Ingredientes

Cebada: 1/2 Taza

Dientes de ajo: 2

Orégano fresco: 1 Rama

Pimiento morrón rojo: 1/2 Pizca

Cebollín: 1 Cucharada

Arúgula: 1 Taza

Limón verde: 1 Pizca

Menta: 1 Rama

Aceite de oliva: Cant necesaria

Sal y pimienta:

Jitomate cherry: 2 Tazas

Tomillo fresco: 2 Ramas

Aceitunas negras kalamatas: 1/2 Taza

Jicama: 1/3 Taza

Pepitas de calabaza: 2 Cucharadas

Limón amarillo: 1 Pizca

Vinagre de vino tinto: 3 Cucharadas

Aguacate: 1/2 Pizca

Agua: Cant necesaria

Preparación de la Receta

- Cocer la cebada en agua con sal hirviendo durante 25 a 30 minutos hasta que esté suave.
- Escurrir y dejar enfriar completamente.
- Colocar en la charola de la air fryer los jitomates con el aceite de oliva, sal, pimienta, los ajos con piel y las ramas de *tomillo* y *orégano*
- Cocinar a 180° hasta que estén rostizados durante 15 minutos.
- Tostar las pepitas de *calabaza* y colocarlas en un bol
- Añadir el *pimiento* rojo en cubos, las aceitunas picadas y la *jícama* en cubos
- Picar finamente el *cebollín* y las hojas de *menta* e incorporar
- Añadir los ajos rostizados sin la piel, ralladura de *limón* amarillo y verde
- Incorporar el *jugo* de *limón* y la cebada
- Integrar todos los ingredientes
- Añadir *vinagre* de vino tinto y los jitomates
- Integrar.
- Incorporar la *arúgula* cortada y el *aguacate* en cubos
- Mezclar suavemente y servir

