Ensalada de chauchas, boniato y cebada



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Chauchas rollizas: 250 Gramos
Boniato cocidos en cubos: 250 Gramos
Queso de Cabra: 50 Gramos
Cebada integral cocida: 200 Gramos
Almendras Tostadas: 25 Gramos

Aderezo

Jugo de Naranja: 1/2 Unidad
Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Miel: 1 Cucharada
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Mostaza de Dijon: 1 Cucharada
Ciboulette picada: 1 Cucharada
Sal fina: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Cocinar las chauchas en agua abundantemente salada por 3 minutos, enfriar en agua con hielo, escurrir y secar bien.
- Mezclar en un bowl chachas, cebada integral hervida, **boniato** horneado en cubos y *condimentar* con el aderezo mezclando bien todo
- Llevar a fuente y terminar con almendras tostadas picadas y queso de cabra desgranado.

Para el aderezo

- Mezclar en un bowl *jugo* de *limón*, de *naranja*, sal, *mostaza*, miel, *ciboulette* picada y terminar con aceite de oliva hasta emulsionar.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-chauchas-boniato-y-cebada