

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>