

Ensalada de espárragos asados

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Esparragos: 16 Unidades

Mezclum de Hojas Verdes: 200 grs.

Endibia: 1 Unidad

Tomates cherry: 200 grs.

Maní: 50 g

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Salsa de soja: 2 cdas.

Ajo picado: 1 Cantidad necesaria

Remolacha: 1 Unidad

Jugo 3 en 1

Jugo de Naranja: Cantidad necesaria

Zanahorias: 3 Unidades

Remolachas: 3 k

Varios

Flores de capuchino: 8 Unidades

Vinagreta de tamarindo

Sal: A gusto

Miel: 2 cdas.

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Jengibre: 1 cda.

Agua: 1/2 Taza

Pasta de Tamarindo: 50 grs.

Cilantro Picado: 2 cdas.

Peperoncini: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Pele los espárragos, corte la parte dura y ate en un atado.
- Pele y corte las remolachas en cuartos.

- Corte la *endibia* al medio, retire el centro y corte en juliana.
- Corte la mezcla de lechugas en juliana
- Tueste el *maní*.
- En una olla con agua hirviendo salada cocine los espárragos parados por 3 o 4 minutos, luego acuéstelos en la olla para cocinar la parte superior, retire, pase por agua helada y reserve.
- En otra olla con agua hirviendo salada cocine las remolachas, hasta que el agua tenga un *color* rojo intenso, retire y descarte.
- Deje enfriar el agua y coloque las endibias ; deje reposar por 10 minutos, cuando las endibias se haya teñido, cuele y reserve.
- Seque los espárragos con un lienzo.
- En una sartén con aceite de oliva y *ajo* picado saltee los espárragos.
- Agregue la sala de soja, cocine unos minutos y retire.

Vinagreta de tamarindo

- En una sartén con aceite de oliva coloque el *peperoncino*, cortado con las manos, a calentar por unos minutos.
- Pele y corte el *jengibre* en trozos.
- Corte la *cebolla* de verdeo en trozos.
- En una licuadora coloque el tamarindo, el agua, el aceite con el peperonchino, la *cebolla* de verdeo, el *cilantro*, el *jengibre*, la miel y sal
- Emulsione con aceite de oliva y licúe hasta lograr una textura homogénea.

Armado

- En un bowl coloque la mezcla de lechugas, el *maní*, el *tomate* cherry cortado al medio, la *endibia* coloreada y condimente con la vinagreta de tamarindo.

Jugo 3 en 1

- Pele las zanahorias y las remolachas.
- Pase, los vegetales por un extractor de jugos y agregue la misma cantidad de *jugo* de *naranja*.

Presentación

- En un plato sirva la ensalada junto con los espárragos salteados, decore con flores de capuchino y acompañe con el *jugo*.

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