Ensalada de frijoles negros y Totopos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Ensalada

Ajos asados: 2 Dientes
Pimienta: A gusto
Apio: 1 Tallo
Pimiento amarillo: 1 Unidad
Chile serrano: 1 Unidad
Hojas de cilantro: 10 g
Choclo cocido: 1 Unidad
Queso de cabra duro: 1 Unidad
Comino en polvo: 10 g
Vinagre de jerez: 20 cc
Pimiento rojo: 1 Unidad
Frijoles negros cocidos: 200 g
Esencia de pimientos: Cantidad necesaria
Tomate: 1 Unidad
Sal de sésamo: Cantidad necesaria

Sal de sésamo

Sal fina: Cantidad necesaria
Semillas de sésamo: 10 g

Totopos

Huevo batido: 1 Unidad
Polenta: Cantidad necesaria
Orégano: 1 cdita.
Tortillas de harina integral: 1 Paquete

Varios

Hojas de cilantro: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Sal de sésamo

- Tueste las semillas de *sésamo* y procese hasta lograr un polvo.
- Mezcle la sal con las semillas de *sésamo* procesadas y reserve

Ensalada

- Corte el *pimiento* rojo al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en cubos pequeños.
- Corte el *pimiento* amarillo al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en juliana.
- Haga un corte en la base del *tomate* y coloque en una olla con agua hirviendo por 30 segundos.
- Retire y pase por agua helada.
- Pele el *tomate* y corte en cubos pequeños
- Retire la pulpa de los ajos asados.
- Corte el *apio* en cubos pequeños.
- Corte el *chile* en ruedas finas.
- En un bowl coloque los frijoles negros cocidos, el *tomate*, los pimientos, el *comino*, el *apio*, el queso de cabra desgranado, el *choclo* desgranado, el *chile*, el *cilantro* y el *ajo* asado.
- Agregue esencia de pimientos, sal de *sésamo*, pimienta y el *vinagre* de jerez
- Mezcle bien.

Totopos

- En la mesada espolvoreada con *polenta* corte la s tortillas de *harina* integral en triángulos pequeños.
- En una placa para horno espolvoreada con *polenta* coloque los totopos, pinte con *huevo* batido y espolvoree nuevamente con *polenta* y *orégano*.
- Lleve al horno precalentado a 160° durante 12 minutos.

Presentación

- Sirva la ensalada en un recipiente hondo, decore con hojas de *cilantro* y acompañe con los totopos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-frijoles-negros-y-totopos