elGourmet

Ensalada de Granos y Frutas

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: 1 cda
Cebollin: c/n
Pan: 2 Rodajas
Mango picado: 1/2 unidad
Piña picada: 1/2 unidad
Porotos blancos cocidos: 1/2 Taza
Porotos rosados cocidos: 1/2 Taza
Cebolla Morada: 1 unidad
Cilantro: c/n
Jamon: 300 grs
Perejil: c/n
Pimiento rojo: 1/4 unidad
Porotos negros cocidos: 1 y 1/2 Taza

Vinagreta

Aceite De Oliva: 1 cda
Aceto balsámico: 1 cda
Jugo de Naranja: 2 cdas
Mostaza de Dijon: 2 cdas.
Ralladura de lima: c/n
Azucar morena: 1 cda
Jugo de Limón: 1 cda
Ralladura de limón: c/n
Salsa Inglesa: 1 cda

Preparación de la Receta

- En un bol mezclar porotos negros, porotos blancos, porotos rosados, *piña* y mango en cubos, *perejil* picado, *cilantro* picado, *cebollín*, *cebolla* morada en juliana, *morrón* rojo picado y reservar.
- Grillar *jamón cocido* (en rodajas de 1 cm de espesor) por ambos y tostar 2 rodajas de pan de campo.

Vinagreta

- En un bol mezclar aceto balsámico, salsa inglesa, *jugo* de *naranja*, *jugo* de *limón*, azúcar morena, ralladura de lima, ralladura de *naranja*, *mostaza* de dijóny por último agregar aceite de oliva.

Armado

- *Condimentar* la ensalada reservada con la vinagreta y mezclar.
- Servir la ensalada en fuente agregando por encima el *jamón* grillado y el pan tostado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-granos-y-frutas