

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 dijon y 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>