

Ensalada de Habas por Antonio De Livier

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Berros: 1 Manojó

Cebolla Morada: 1/4 unidad

Cilantro: 1 Manojó

Habas frescas: 500 grs

Pepitas de calabaza: 1 Taza

Sal: 2 cdas

Tomate verde: 1 unidad

Limon: 2 Unidades

Chile Verde: 1/2 unidad

Epazote: 1 Manojó

Hoja Santa: 1 unidad

Queso Panela: 300 grs

Aceite De Oliva: 100 cc

Preparación de la Receta

Ensalada

- Retirar la cáscara de las **habas**.
- Cocinar en agua hirviendo con sal por 2 minutos aproximadamente.
- Escurrir y detener su cocción en agua con hielo.
- *Pelar las habas y reservar.*
- Deshojar berros, *epazote*, *cilantro* y reservar.
- Mezclar los frijoles negros con las hojas, las *habas* y los cubos de queso *panela*.
- Agregar la *cebolla* morada picada, la *pepita* de *calabaza* tostada e integrar todo perfectamente

Aderezo

- Licuar el *tomate verde*, el *jugo de limón*, los tallos de *cilantro*, el *chile verde*, aceite de oliva y sal.
- Agregar el aderezo a la ensalada y decorar con hoja santa.