

# Ensalada de Legumbres

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Ensalada

**Berenjenas asadas enteras:** 2 Unidades

**Cebolla de verdeo:** 20 grs

**Jugo de Limón:** c/n

**Morrón verde y rojo:** 40 grs

**Porotos Mung cocidos:** 50 grs

**Porotos aduki:** 50 grs

**Repollo colorado y blanco:** 40 grs

**Aceite De Oliva:** c/n

**Zanahoria:** 20 grs

**Cebolla:** 20 grs

**Ajo:** 1 Diente

**Lentejas cocidas:** 50 grs

**Perejil:** c/n

**Porotos negros cocidos:** 50 grs

**Remolachas asadas enteras:** 2 Unidades

**Sal Marina:** c/n

**Tomate seco deshidratado:** 20 grs

### Verduras asadas

**Albahaca fresca:** c/n

**Choclo hervido:** 1 unidad

**Aceite De Oliva:** c/n

**Tomillo:** c/n

**Ciboulette:** c/n

**Tomate:** 1 unidad

## Preparación de la Receta

### Verduras asadas

- Cortar un *tomate* por la mitad y en sartén con poco de aceite de oliva *dorar* sin tocar.
- Cortar *choclo* hervido en rodajas y *dorar* en sartén con aceite de oliva.
- *Condimentar* fuera del fuego tomates y *choclo* con aceite de oliva y hojas de *albahaca*.

- Reservar.

## Ensalada de legumbres

- En un bol mezclar *poroto* negro, lentejas, porotos aduki, *poroto* mung, *morrón* rojo, verde, *cebolla* de verdeo, *zanahoria*, *repollo* colorado y blanco, *cebolla*, *tomate* seco hidratado, pepino, *perejil* picado y *ajo*, todo picado.
- *Condimentar* con aceite de oliva, sal y *jugo* de *limón*.

## Armado

- Colocar en un plato amplio la ensalada y alrededor agregar los vegetales asados, berenjenas y remolachas al horno en trozos.
- *Condimentar* estos vegetales con *mayonesa* vegana.

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