Ensalada de Pepinos y Tomates



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: c/n A gusto
Cebolla Morada: 1 unidad
Perejil: c/n A gusto
Sal fina: c/n A gusto
Trigo sarraceno: c/n A gusto
Yogurt Natural: 2 cucharadas medianas
Azucar rubia: 1 Cucharada
Cilantro: c/n A gusto
Pepino pelado: 1 unidad
Tomate: 1 unidad
Vinagre de manzana: 50 c.c.

Preparación de la Receta

- Mezclar en un bowl pepino en rodajas, *cebolla* morada en aros muy finos, *vinagre* de *manzana*, sal, azúcar rubia y tomates en tiras finas.
- Dejar *marinar* 5 minutos.
- Añadir *cilantro* y *perejil* picado grueso, *yogur* natural e integrar.
- Tostar en sartén al fuego lento trigo sarraceno hasta tostar (aproximadamente 5 minutos)
- Servir y terminar con el trigo sarraceno tostado por encima

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