

# Ensalada de Tibia de Frijoles Mung

Tiempo de preparación: 45 Min



## Ingredientes

**AjÍ molido:** 1/2 cdita

**Canela En Polvo:** 1/2 cdita

**Cebolla de verdeo picada:** 1 Tallo

**Comino:** 1/2 cdita

**Curry en polvo:** 1 cdita

**Hojas de cilantro frescas:** 2 cdas

**Jengibre en polvo:** 1/2 cdita

**Mangos maduros pelados y cortados en cubos:** 2 Unidades

**Sal:** c/n

**Aceite De Oliva:** c/n

**Azucar:** 1 cdita

**Castañas tostadas:** 2 cdas

**Coliflor en flores pequeñas:** 1 Unidad.

**Cúrcuma:** 1/2 cdita

**Frijoles mung cocidos:** 200 grs

**Rúcula:** 2 Tazas

**Jugo de Limón:** 1/2 Unidad.

**Pimienta:** c/n

**Semillas de cilantro:** 1 cdita

## Preparación de la Receta

- Cocinar en agua hirviendo con un poquito de sal las flores de *coliflor* durante unos minutos, debe quedar crujiente.
- Cortar la cocción con agua helada, colar y reservar.
- En un bol mezclar *curry*, azúcar, semillas de *cilantro*, *cúrcuma*, *comino*, *jengibre*, *canela*, *ají*, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Reservar.
- En una sartén con aceite de oliva cocinar la *cebolla* hasta que esté tierna, agregar las *especias* y cocinar por otro par de minutos.
- Pasar la *cebolla* a un bol junto con los mung.
- En la misma sartén donde se cocinó la *cebolla* agregar la *coliflor* precocida. De ser necesario, agregar más aceite de oliva.
- Cocinar durante 5 minutos, revolviendo para que se impregne de las *especias* que quedaron en la sartén.
- Pasar la *coliflor* al bol y mezclar.
- Dejar reposar durante unos 15 minutos.
- Mezclar mango, *cilantro*, *jugo de limón* y las hojas de *rúcula*.

- Decorar con las castañas tostadas.

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