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