Ensalada Tres Cereales



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Arroz Yamaní cocido: 100 grs
Jugo de Limón: c/n
Pepino: 40 grs
Quínoa cocida: 100 grs
Aceite De Oliva: c/n
Cebolla Morada: 40 grs
Mijo cocido: 100 grs
Perejil: c/n
Sal Marina: c/n
Tomate: 100 grs

salsa fría de hierbas

Jugo de Limón: 10 cc
Albahaca: c/n
Hierbas frescas: c/n
Leche de almendras: 200 grs
Rawmesan: c/n
Sal Marina: c/n
Aceite De Oliva: 1 cda
Castañas de caju remojadas: 200 grs
Ajo: 1 Diente
Perejil: c/n
Romero: c/n

Verduras grilladas

Esparragos: 3 Unidades
Berenjena: 1 unidad
Hinojo: 1 unidad
Zanahorias baby: 3 Unidades
Remolacha: 2 Unidades
Choclo: 1 unidad
Sal: c/n
Tomate: 1 unidad

Preparación de la Receta

Ensalada

- En un bol mezclar mijo *cocido*, *arroz* yamaní *cocido*, *quinoa* cocida, pepino picado, *tomate* en cubos sin semillas, *cebolla* de verdeo picada, *cebolla* morada picada y *perejil* picado.
- *Condimentar* con *jugo* de *limón*, aceite de oliva, sal marina.
- Reservar.

Verduras grilladas

- En una *plancha* caliente con un poco de aceite grillar *tomate* al medio, choclos cocidos, remolachas pequeñas blanqueadas, hinojos blanqueados, espárragos blanquedos, zanahorias baby y *berenjena* asada
- Reservar.

Salsa fría de hierbas

- Licuar castañas de *cajú* remojadas, leche de almendras, aceite de oliva, *ajo*, *jugo* de *limón*, hojas de *albahaca*, hojas de *perejil*, *romero* fresco y sal marina.
- Reserevar al obtener una textura de *mayonesa*.

Armado

- Colocar en el plato la mezcla de cereales y agregar alrededor verduras grilladas.
- Añadir un poco de salsa de hierbas por encima de los vegetales y terminar con hojas de hierbas y rawmwsan.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-tres-cereales