ENSALADA AGRIDULCE DE ALUBIAS BLANCAS

1 raciones **15 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Legumbres · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
252 kcal	10 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	32 g
Fibra	**Sal**
10 g	1.2 g

Ingredientes

- 100 g de alubias blancas cocidas
- 100 g de manzana
- 100 g de brotes tiernos
- 20 g de aguacate

Para la salsa:

- 5 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre balsámico de Módena
- 5 g de miel
- 5 g de salsa de mostaza
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Abre la bolsa de brotes y colócalos en una ensaladera; si las hojas son grandes, córtalas con tijeras para que sea más cómodo comer.
2. Lava la manzana, deja la piel y córtala en trocitos; añádela a la ensalada.
3. Pela el aguacate y corta en trocitos la mitad si es pequeño o la cuarta parte si es grande; añade a la ensalada.
4. Enjuaga muy bien las alubias bajo el grifo para retirar el exceso de sal de la conserva y escurre.
5. Calienta las alubias 2 minutos en el microondas y repártelas sobre la ensalada.
6. Mezcla los ingredientes de la salsa en un bol, mueve bien y reparte por toda la ensalada.
7. Remueve con las manos o con dos tenedores hasta que todo quede bien impregnado y sirve.

THERMOMIX

1. Pon en el vaso vinagre, la miel y la mostaza. **30 seg / 37 ºC / vel 3**
2. Vierte el aceite poco a poco sobre la tapa con el cubilete para emulsionar la salsa. **vel 4**
3. Vierte la salsa en un bol y reserva.
4. Abre la bolsa de brotes y colócalos en una ensaladera; si las hojas son grandes, córtalas con tijeras para que sea más cómodo comer.
5. Lava la manzana, deja la piel y córtala en trocitos; añade a la ensalada.
6. Pela el aguacate y corta en trocitos la mitad si es pequeño o la cuarta parte si es grande.

7 Enjuaga muy bien las alubias bajo el grifo para retirar el exceso de sal de la conserva y escurre.

8 Calienta las alubias 2 minutos en el microondas y añádelas a la ensalada.

9 Añade la salsa reservada, mezcla hasta que todo quede bien impregnado y sirve.

Consejos

- Enjuaga las alubias bajo el grifo y escurre bien: así eliminas el exceso de sal de la conserva y la ensalada queda más equilibrada.
- Calienta las alubias solo 2 minutos y añádelas templadas: el contraste con los brotes y la manzana hace la ensalada más apetecible.
- Corta la manzana en dados pequeños para que se reparta mejor el toque dulce en cada bocado (y deja la piel, como en la receta).
- Ajusta el punto “agridulce” jugando con la proporción miel/mostaza dentro de la misma salsa (sin añadir ingredientes extra).
- Mezcla con dos tenedores o con las manos justo antes de servir para que el aliño impregne sin aplastar los brotes