

ENSALADA AGRIDULCE DE ALUBIAS BLANCAS

2 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Legumbres · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
317 kcal	15 g
Grasas	Carbohidratos
9 g	46 g
Fibra	Sal
15 g	1.6 g

Ingredientes

- 100 g de alubias blancas cocidas (escurridas)
- 150 g de manzana con piel
- 100 g de brotes frescos
- 50 g de aguacate

Para la salsa:

- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre balsámico de Módena
- 10 g de zumo de limón
- 1 cda de miel
- 1 cda 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 °C / 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