

ENSALADA DE VERDURITAS CON PATATA AL MOJO PICÓN



Ingredientes:

- 2 patatas medianas
- 400 grs de lechugas
- 100 grs de espinaca
- 100 grs de pepino
- 4 espárragos trigueros
- 100 grs de tomate
- 2 zanahorias
- 1 cebolleta
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 aguacate
- 1 manzana.
- 50 grs de nueces
- Ajo, perejil, cilantro, comino.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

4 raciones - 30 minutos

Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

Primeramente pondremos a cocer las patatas, sin pelar, previamente lavadas. Las pondremos a cocer en abundante agua fría, con sal. Tras 20 minutos aproximadamente y tras comprobar que estén cocidas, las sacamos del agua y las dejamos templar. Las pelamos y las cortamos en rodajas de 1/2 cm de grosor. Reservar.

Por otro lado, vamos rallando las diferentes verduras. La zanahoria, en tiras finas. El espárrago en rodajas muy finas, pelado si se desea. El pepino lo cortaremos en medias lunas, al igual que el aguacate. Los dos tipos de pimiento, y la cebolleta en juliana fina.

Preparamos el mojo, triturando el ajo crudo, el perejil, un poco de comino y el cilantro. Añadiremos un poco de agua y un hilo de aceite. Dejar reposar unos minutos.

Juntamos todas las lechugas y las hojas de espinaca.

En una sartén antiadherente, les damos color a las rodajas de patata. Cuando les demos la vuelta, añadimos un poco del mojo por encima. Sal al gusto.

Emplatamos las verduras previamente cortadas en un aro. Encima colocamos la mezcla de lechugas, las nueces y la manzana cortada en daditos. A un lado los tomates también cortados en dados y las rodajas de patata recién terminadas. Aliñamos la ensalada con aceite, vinagre o limón, y sal. Mojamos las patatas con un poco más del mojo y ya está terminado.

- Plato de verdura interesante por su **gran aporte vitamínico**, presente principalmente en las hortalizas frescas (C, Ac. fólico, A).
- Un buen modo de **comer diversas verduras** de modo diferente.
- Buen aporte de **fibra**.

→ **Grasa exclusivamente monoinsaturada**, que proviene tanto del aceite de oliva como de las nueces.

→ **La patata le añade hidratos de carbono**, necesarios en todas las comidas.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
403	13-20%	7,8	1-2%	31,9	9-14%	22,8	2-4%