



ENSALADA DE TOMATES ASADOS, CHAUCHAS Y POROTOS

Receta de 100% vegano - Joseph Shuldiner. "Esta ensalada, que combina chauchas frescas, tomates cherry asados y dos variedades de porotos cocidos, tiene el color y la textura necesarios como para mantener todos los sentidos ocupados. Usar porotos en lata es práctico, pero vale la pena el esfuerzo adicional de hervir los porotos secos..."

 6 porciones

INGREDIENTES

- 450 gramos de tomates cherry
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 450 gramos de chauchas frescas [retirar el tallo y el hilo]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva extravirgen
- 4 cebollas pequeñas en juliana
- 1 taza de poroto Colorado ya remojado y hervido [puede usarse de lata]
- 1 taza de poroto Pallares ya remojados y hervidos [puede usarse de lata]
- 1 pocillo de perejil fresco picado grueso
- 1 limón cortado en gajos y vinagreta hecha con jugo de media lima + aceto balsámico + oliva + pimienta opcional.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 190°C
- 2º Los tomates cherry pequeños dejarlos enteros, los más grandes cortarlos por la mitad. Poner los tomates, con el corte hacia arriba, en una placa para horno y espolvorearlos con 1 cucharadita de sal. Hornear por 30-40 minutos, hasta que comience a dorarse la parte superior. Dejar enfriar.
- 3º Poner agua a hervir en una cacerola grande. Añadir las chauchas y cocinar hasta que estén tiernas, unos 5-8 minutos. Escurrir, luego sumergir de inmediato las chauchas bajo agua bien fría para cortar el proceso de cocción y fijar su color verde.
- 4º Una vez frías, escurrir las chauchas y extenderlas sobre un papel tissue o repasador limpio para quitar exceso de agua
- 5º En una sartén pequeña calentar el aceite de oliva a fuego bajo. Añadir la cebolla en juliana y saltear hasta que empiecen a caramelizarse, unos 5-6 minutos. Sazonar con sal restante y retirar del fuego.
- 6º En un bol grande o ensaladera, mezclar las chauchas, los porotos rojos, los pallares y el perejil. Añadir la cebolla (o echalotes) y tomates, incluidos los jugos de la sartén.
- 7º Revolver para integrar y rociar con la vinagreta. Mezclar suavemente hasta que la vinagreta cubra los ingredientes de manera uniforme. Exprimir los gajos de limón justo antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [240 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	214 kcal	11 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	168 mg	403 mg	17 %
H. CARBONO	15 g	36 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	5 g	11 g	—