

HUERTOS DE PROXIMIDAD

Florette
MEZCLUM

Brotos de Lechuga Roja · Brotes de Espinaca · Escarola Rizada · Rábano

Ensalada mezclum con mix de alubias

🕒 20 minutos

👤 Fácil

👥 2 Personas

✓ INGREDIENTES

- 1 pack mezclum
- 1 pack de cebolla crujiente
- 150 g de alubias blancas
- 150 g de alubias pintas
- 100 g de judías verdes redondas
- 50 g de pepinillos encurtidos
- 30 g de alcaparras
- 1 cebolla morada
- 1 pepino
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino
- Mostaza de dijon
- Pimienta



En un bol, añade el pepino en cubos pequeños, los pepinillos picados, las alcaparras y el perejil picado.



Vierte el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza y salpimenta y remueve hasta que se integre bien.



En una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal, vierte las judías verdes y cuece durante 3 minutos. Seca las judías y trocearlas.



En un bol dispón las judías, junto con las alubias escurridas y la cebolla morada picada fina. Añade las hojas de mezclum y remueve. Sirve la ensalada en un plato.



Remueve suavemente para integrar y vierte el aderezo sobre toda la ensalada. Para terminar, añade un poco de cebolla crujiente.

Productos de esta receta



1 pack mezclum, 1 pack de cebolla crujiente

