

Ensalada de verduras de otoño

8 porciones

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de cebada, cuscús integral o quinua
- 1 bulbo de hinojo mediano
- 1 manojo de hojas verdes como col rizada, acelgas, berza o hojas de remolacha
- 1 remolacha pequeña
- 1 manzana firme mediana
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces o semillas como pecanas, almendras o nueces
- 1 limón amarillo mediano
- $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de sidra
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de canola
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida

Ingredientes opcionales:

- 2 onzas de queso como queso azul, de cabra o cheddar



Preparación

1. Cocine los granos siguiendo las instrucciones del paquete. Transfiera a un tazón grande. Prepare el resto de la ensalada mientras deja que los granos se enfríen por completo.
2. Enjuague el hinojo, las hojas verdes, la remolacha y la manzana.
3. Corte los tallos largos y las hojas del hinojo. Corte el hinojo en cuartos y quite el corazón. Corte en rodajas finas.
4. Quite los tallos de las hojas verdes. Apile las hojas, enrolle en un tubo grueso, y corte en rodajas finas.
5. Pele y corte la remolacha en cubos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Corte la manzana en cubos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
6. Pele y pique el ajo.
7. Si lo usa, desmenuce el queso o córtelo en cubos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
8. En una sartén pequeña a fuego medio-bajo, agregue las nueces o semillas. Cocine hasta que estén fragrantés, de 3-5 minutos. Transfiera a un tazón pequeño para enfriar.
9. Enjuague y corte el limón por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
10. Agregue el vinagre, el ajo picado y la mostaza al jugo de limón. Bata con un tenedor para combinar. Mientras bate, agregue lentamente el aceite. Sazone con sal y pimienta.
11. Cuando los granos estén fríos, agregue el hinojo, las hojas verdes, la remolacha, y la manzana. Rocié con el aderezo y mezcle para combinar. Espolvoree con las nueces tostadas y el queso, si lo usa.

Notas del chef:

- Varié las verduras según lo que tenga a mano y la temporada. Zanahorias, repollo, peras, apio y frutos secos funcionan muy bien.
- Agregue las sobras de pollo cocido, rosbif o frijoles para agregar proteínas.
- Use las manzanas que desee, como Granny Smith, Pink Lady o Fuji.
- Si su hinojo viene con las “hojas” plumosas todavía, puede picarlas finamente y agregar un poco a la ensalada para darle un toque extra de sabor.
- Refrigere las sobras en un recipiente hermético hasta por 3 días.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd