

Ensalada de chayote

TIEMPO: 15 MINUTOS
PORCIONES: 4

INGREDIENTES:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 gr de chayotes• 1 manojo de espárragos• 1 cebolla roja (picada)• 30 gr. de perejil (picado)• 15 gr. de nueces• 100 ml de aceite de oliva | <ul style="list-style-type: none">• 200 gr de vainicas• 40 ml de vinagre de vino tinto• 15 gr. de mostaza dijon• 1 diente de ajo grande• Pimienta negra y sal |
|---|---|



Preparación

- Lavar y cortar los chayotes a la mitad o en cuartos y colocarlos en una olla grande con agua fría hasta hervir, luego bajar el fuego para cocinar durante 15 minutos más o hasta que el tenedor entre sin problema.
- En una olla aparte poner agua a hervir, cocinar las vainicas y los chayotes por 3 minutos, luego sumergirlos en una taza de agua con hielo, hasta que estén completamente fríos.
- Escurrir los chayotes y agregarlas a un tazón con la mitad de la vinagreta, mezclar bien. Incorpore los espárragos, la cebolla roja picada, perejil picado y nueces. Mezclar con la vinagreta y servir.
- Para preparar la vinagreta se debe combinar el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, la mostaza dijon, el ajo picado y la pimienta negra y sal al gusto.

