

Ensalada de chayote

TIEMPO: 15 MINUTOS
PORCIONES: 4



INGREDIENTES:

- 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
- 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 agregarlos 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.

