

# ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA & TOMATE

~GROWING UPTOWN



## PORCIONES

6 a 8 ensaladas

## DURACIÓN

40 Minutos

## INGREDIENTES

### —VINAGRETA

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de chalotas picadas
- ¼ taza de ajo picado
- 1 a 2 cucharaditas de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharaditas de tamari
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- ½ cucharadita de azúcar

## INGREDIENTES

### —ENSALADA

- 1 taza de tomates cherry (los grandes cortados por la mitad, los pequeños enteros)
- 1 taza de tomate cortado en cubitos

- 2 tazas de pepinos pelados y en rodajas
- 1 ½ tazas de aguacate en trozos (aproximadamente 1 aguacate grande o 2 pequeños)
- Cebollino fresco picado, para decorar

## INSTRUCCIONES

- Prepara la vinagreta: En una sartén grande, calienta la aceituna a fuego medio. Agregue las chalotas y ¼ de taza de ajo y saltee hasta que la cebada comience a dorarse. Retirar del fuego y dejar enfriar. Sácalos de la sartén y colócalos en un tazón grande. Agregue el jugo de limón, vinagre, tamari, ajo finamente picado, mostaza, pimienta negra, sal, hojuelas de pimienta y azúcar. Mezclar bien.
- Ensamblar la ensalada: Doblar suavemente los tomates, pepinos y aguacate en la vinagreta hasta que todo esté bien cubierto. Adorne con cebollino y sirva inmediatamente.

## BONO EXTRA

- Para esta receta, los tomates cherry Sun Gold son dulces y jugosos. Si está utilizando pepinos ingleses, puede dejar la piel, ya que es fina y crujiente. Si usa un pepino tradicional, recomiendo pelar la piel, ya que la textura cerosa no sabe bien. Pero eso depende de ti.

