

# Ensalada fibrada

## INGREDIENTES

● JUDÍAS BLANCAS	1 BOTE	● QUESO FETA	50GR
● ZUMO DE LIMÓN	3C	● ALMENDRAS	60GR
● ACEITE DE OLIVA	4 C	● VINAGE DE VINO BLANCO	2C
● KALE	AL GUSTO	● HUMMUS	2C
● ESPÁRRAGOS	1 MANOJO	● AJO	1 DIENTE
● JUDÍAS VERDES	400GR		
● CEBOLLA ROJA	1/2 UNIDAD		
● ARÁNDANOS	125GR		

## PREPARACIÓN

- EN PRIMER LUGAR, DEPOSITA LAS ALUBIAS BLANCAS EN UN PLATO HONDO. AÑADE EL ZUMO DE LIMÓN, 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, UNA PIZCA DE SAL Y OTRA DE PIMIENTA DE CAYENA A LAS ALUBIAS Y MÉZCLALO TODO HASTA QUE LAS ALUBIAS ESTÉN CUBIERTAS DE ACEITE. CALIENTA LAS ALUBIAS EN EL MICROONDAS A ALTA POTENCIA DURANTE 90 SEGUNDOS. RETIRAR, MEZCLAR Y DEJAR REPOSAR LAS ALUBIAS DURANTE 15 MINUTOS.

- MIENTRAS TANTO, AÑADE EL KALE Y 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA A UN BOL GRANDE. MASAJEA EL KALE CON LAS MANOS DURANTE 2-3 MINUTOS O HASTA QUE EL KALE EMPIECE A ABLANDARSE Y ADQUIERA UN COLOR VERDE BRILLANTE.

AÑADE LAS JUDÍAS VERDES, LA CEBOLLA ROJA, LOS ARÁNDANOS, EL QUESO FETA Y LAS ALMENDRAS CORTADAS CON EL KALE Y MEZCLAR. PREPARA LOS ESPÁRRAGOS. CORTA LAS CABEZAS DE LOS ESPÁRRAGOS Y ÉCHALAS EN EL BOL CON EL KALE. A CONTINUACIÓN, UTILIZA UN PELADOR DE VERDURAS PARA CREAR CINTAS CON LOS ESPÁRRAGOS

EN UN BOL PEQUEÑO APARTE, PREPARA EL ALIÑO. BATE EL VINAGRE DE VINO BLANCO, EL HUMMUS, EL AJO PARTIDO Y SALPIMIENTA.

POR ÚLTIMO, AÑADE LAS JUDÍAS BLANCAS (ACEITE DE OLIVA INCLUIDO) A LA ENSALADA Y ROCÍA CON EL ALIÑO SOBRE TODOS LOS INGREDIENTES.