

ENSALADA RUSA

Te presentamos un platillo típico de Rusia, bien recibido y adaptado en muchos países. Se cuenta que la receta proviene del restaurante Hermitage de Moscú, elaborada por primera vez por el chef Lucien Olivier. Ahora, en Cocina Vegan Fácil te presentamos la versión vegana de esta famosa y exquisita ensalada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 tronco de apio
- 2 papas
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento
- 250gr. de chícharos
- Mostaza
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- 1 taza de mayonesa vegana
- Sal

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

una cacerola agregamos 2 zanahorias peladas y partidas en

pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y tapamos la cacerola. Dejamos que hiervan.

vez que están hirviendo las zanahorias, agregamos 250 gr de chícharos (Pueden ser frescos o congelados). Volvemos a tapar la cacerola y esperamos 5 minutos.

2 papas peladas y cocidas, partidas en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos nuevamente la cacerola y dejamos que hierva. A los 10 minutos, revisamos que estén cocidas las papas. Apagamos el fuego y colamos (Podemos guardar el caldo de verduras para otra ocasión). Apartamos.

un bowl agregamos una taza de mayonesa vegana, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, una cucharadita de mostaza, un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Apartamos.

las verduras en un bowl y cuando ya no le salga vapor, y aún esté caliente, agregamos un tronco de apio pelado y partido en rodajas muy delgadas. Agregamos la preparación de la mayonesa y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

con unas rajitas de pimiento.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

BOTANA DE HABAS VERDES

Elabora esta deliciosa y sana receta, que contiene proteínas, vitaminas C, A,E,B1 y B2, además de antioxidantes, entre otros beneficios.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 porciones

- 1 chile serrano
- 1/2 cebolla
- 400gr de habas verdes
- Aceite
- Sal
- Ajo en polvo

Modo de preparación

en una cacerola 400 gr. De habas frescas y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que hiervan.

empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos que siga hirviendo por 20 minutos más. Revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos.

un chile verde partido en rajitas (sin semillas) (opcional) y movemos por 30 segundos.

las habas, un poco de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón y volvemos a mezclar.

Apagamos el fuego.

.

Ver video