

Libreta: Legumbres
Creado: 25/03/2018 14:23
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-avena-con-salsa-de-s%c3%a9samo.html>

Ensalada de avena con salsa de sésamo

INGREDIENTES

50 gramos de avena en copos.
2 tomates de ensalada.
½ cebolla.
Lechugas variadas.
El zumo de 1 limón.
6 cucharadas soperas de aceite de oliva.
Sal.

Salsa de sésamo:

2 cucharas de tahini.
1 cucharada de pimentón dulce.
2 cucharadas de jugo de limón.
2 cucharadas de salsa de soja.
2 cucharadas de aceite de sésamo.

Tahini:

100 gramos de semillas de sésamo tostado.
5 cucharas de aceite de sésamo (o aceite de girasol).
Una pizca de sal marina. Un poco de agua.

PREPARACIÓN

Ponemos los copos de avena en remojo. Cuando hayan transcurrido 15 minutos, los enjuagamos y los escurrimos. Troceamos los tomates de ensalada y los mezclamos con la avena. Lo aliñamos con el zumo de limón, sal y aceite de oliva y lo introducimos en un molde.

Sobre el plato de presentación, acompañamos la ensalada con unas hojas de lechugas variadas y un poco de salsa de sésamo.

Salsa de sésamo:

En un mortero (almirez) trituramos el sésamo y la sal. Añadimos el aceite al majado y, por último, el agua lentamente, sin dejar de remover, hasta obtener una crema.

Para conseguir la salsa de sésamo, mezclamos todos los ingredientes, es decir, el tahini, pimentón, zumo de limón, salsa de sésamo y aceite de sésamo. Lo servimos como aliño de ensaladas y verduras, entre otros platos.