

Ensalada primaveral



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-primaveral>

Preparación

Cocinar las arvejas, habas y espárragos en una olla con agua hirviendo y un puñado de sal por unos 8 minutos o hasta que todo esté tierno. Escurrir, retirarles a las habas su piel y reservar. Cortar los zucchinis en tajadas bien finas y a todo lo largo, con mandolina o pelapapas, y blanquearlas en agua hirviendo con sal. Retirar y reservar sobre papel absorbente. Para el aderezo, mezclar el jugo del limón con el resto de los ingredientes, y presentar aparte o volcado sobre las verduras acomodadas en la fuente de presentación.

Fuente y foto: RevistaMaru.com

Ingredientes

- ✓ 400 gramo/s Chícharos - Arvejas
- ✓ 2 paquete/s Espárragos verdes
- ✓ 400 gramo/s Habas
- ✓ 3 Zucchini
- ✓ Para el aderezo: 1 Limón
- ✓ 1/4 taza/s Aceite de oliva
- ✓ 1 cucharadita/s Mostaza suave
- ✓ 1 cucharada/s Miel
- ✓ 1 cucharada/s Perejil

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Primavera, Verano, Todo el año, Económico, Legumbres, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Ingrediente extra, Familia, Una cocinera experta, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Ensalada



