

Ensalada Alemana de Coliflor

Esta ensalada recuerda un poco a la ensalada alemana de patata "Kartoffelsalat", pero en lugar de patata he utilizado coliflor (mucho menos calórica) y he sustituido la pesada mahonesa por un aliño mucho más ligero. El resultado es una ensalada de coliflor ligera, pero al mismo tiempo saciante y apetecible, que podemos dejar preparada con antelación y transportar fácilmente en un tupper en caso necesario.

INGREDIENTES:

- 1 Coliflor pequeña (500-600g)
- 1 Penca de hinojo o 1 rama de apio
- ¼ Cebolleta tierna (30g)
- ¼ Pimiento verde italiano (30g)
- 10-12 Pepinillos en vinagre
- 3 Huevos
- 2 Cucharadas soperas mahonesa light
- ½ Yogur natural
- 1 Cucharadita mostaza
- 2 Cucharadas perejil fresco picado

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar la coliflor en floretes y hervir 10 minutos en agua (sin sal), escurrir, machacar a groso modo y reservar.
2. Hervir los huevos: poner en agua fría con sal y vinagre, contar 8 minutos desde que empiecen a hervir. Refrescar con agua fría, pelar y reservar.
3. Lavar las hortalizas.
4. Pelar la penca de hinojo o rama de apio, para retirar las hebras duras. Picar lo más pequeño posible.
5. Cortar del mismo tamaño que el hinojo: pimiento verde, cebolleta, pepinillos. Y los huevos duros en trozos más grandes.
6. Preparar el aliño mezclando la mahonesa con el yogur, perejil y la mostaza, si esta muy denso agregar una cucharada del vinagre de los pepinillos.
7. Mezclar todos los ingredientes con el aderezo y salpimentar al gusto. Servir fría.