

KALE AND CANNELLINI BEAN SALAD WITH CREAMY WHITE BEAN DRESSING (ENSALADA DE KALE Y FRIJOL CANNELLINI CON ADEREZO DE ALUBIAS CREMOSAS)

INGREDIENTES

ENSALADA DE KALE

- 3 tazas de col rizada toscana o negra, triturada
- 1-15 oz. lata de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados (**Ahorra 1/4 de taza de frijoles para el aderezo!)
- 1 bulbo de hinojo, sin tallo, raspado
- 1/2 taza de edamame, sin cáscara
- 1/2 taza de zanahorias, ralladas
- Sal Kosher y pimienta negra molida, a gusto
- 1/2 taza de semillas de calabaza
- 1 cucharada de salsa de soja Tamari



ADEREZO DE FRIJOL BLANCO CREMOSO

- 1/4 de taza de limón, jugo de
- 1 cucharadita de limón, cáscara de
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de chalotas, picadas
- ¼ de taza de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- ¾ de taza de aceite de oliva extra virgen
- El agua, utilizada para diluir, según sea necesario
- Sal Kosher y pimienta negra molida, a gusto

PATATAS FRITAS DE QUESO

- 50 grs de queso pecorino, rallado finamente

INSTRUCCIONES

PARA LA ENSALADA

- En un tazón grande, agregue el kale y los frijoles. Añade el hinojo, el edamame, las zanahorias y enfría todo el tazón.

TOSTAR LAS SEMILLAS DE CALABAZA:

- Precalentar el horno a 170°C. Colocar las semillas de calabaza en un tazón pequeño con el tamari y revolver para cubrirlas, luego extenderlas en una bandeja y tostarlas hasta que estén fragantes, unos 10 minutos. Retirar y enfriar.

PARA EL ADEREZO:

- Poner el jugo y la cáscara de limón, el jugo de lima, la mostaza, los chalotes y los frijoles en una licuadora y hacer un puré hasta que esté suave. Añada el aceite de oliva de una sola vez y haga puré de nuevo hasta que se combinen; diluya si es necesario con agua. Sazonar con sal kosher y pimienta según sea necesario.

PARA LAS PATATAS FRITAS DE QUESO:

- Rallar el queso y en un Silpat, hacer 8 pequeños montículos, hornear a 180°C durante 4 a 6 minutos; dejar enfriar. Deje a un lado el queso restante para añadirlo a la ensalada.

FORMAR LA ENSALADA:

- Añada suficiente aderezo a la ensalada en el bowl y revuelva para cubrirla uniformemente; añada más a gusto con un chorrillo de jugo de limón, si es necesario. Colocar un pequeño montículo en un plato frío, cubrir con algunas semillas de calabaza tostadas y un queso crujiente. Servir.