

Mediterranean Bean Salad with Cucumbers, Tomato and Feta (Ensalada mediterránea de frijoles con pepinos, tomate y feta)

INGREDIENTES

Para los frijoles

- 1 taza de frijoles secas, limpiadas y enjuagadas
- 1 taza de frijoles pintas secas, limpiadas y enjuagadas
- 1 taza de frijoles marinos secos, limpiados y enjuagados
- 1 cucharada de sal kosher

PARA EL ADEREZO

- 1/2 cucharada de chile chipotle picado en adobo
- 1/4 de taza de jugo de naranja recién exprimido
- 2 1/2 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
- 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
- 3/4 de cucharadita de sal kosher
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de hojas de cilantro picadas
- 1/2 taza de aceite de canola

Para la ensalada

- 1-1/4 tazas de pepino medio cortado en dados sin semillas
- 1-1/2 taza de cebollino cortado en diagonal, partes verdes y blancas
- 2 tazas de tomates cherry cortados en cuartos
- 1 taza de queso feta desmoronado
- 1 taza de apio en rodajas finas
- 3 cucharadas de hojas de menta cortadas
- 2 cucharadas de hojas de cilantro en rodajas
- 1 cucharadita de salsa de adobo

INSTRUCCIONES

Por los frijoles:

- Combinar los frijoles de riñón, pinto y navy en un recipiente y cubrir con agua fría por 4 pulgadas. Poner en remojo durante 12 horas.
- Escurrir los frijoles, colocarlos en una cacerola y cubrirlos con agua fresca por 4 pulgadas. Poner a hervir, bajar el fuego para que hierva a fuego lento y cocer a fuego lento los frijoles de 30 a 45 minutos hasta que estén tiernos, pero sin desarmarse. Revuelva la 1 cucharada de sal en los frijoles y el agua y déjelos reposar, fuera del fuego, durante 15 minutos. Escurrir bien las frijoles.



Para el aderezo:

- Mientras se cocinan los frijoles, combine el chile chipotle picado, los jugos de naranja y lima, la cáscara de naranja, la sal, la pimienta y el cilantro en una licuadora y haga un puré. Con la máquina en marcha, añadir lentamente aceite de canola para hacer una emulsión. Deje el aderezo a un lado.
- Coloque los frijoles escurridos en un recipiente grande y añada las verduras, el queso, la menta, el cilantro y la cucharadita restante de salsa de adobo. Mezcle suavemente. Refrigerar durante una hora antes de servir para permitir que se desarrolle el sabor.