

SOUTHWEST BLACK BEAN SALAD WITH AVOCADO AND SHERRY VINAIGRETTE (ENSALADA SUREÑA DE FRIJOLE NEGROS CON AGUACATE Y VINAGRETA DE JEREZ)

INGREDIENTES

ADEREZO DE SIDRA DE AGUACATE

- 1 aguacate, grande, pelado y deshuesado
- 1 cucharada de chalotas, grandes, picadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 ½ cucharadas de mostaza de Dijon
- ¼ de taza de vinagre de jerez
- 2 cucharaditas de estragón, picado
- 1 cucharadita de perejil italiano, picado.
- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de agua
- Sal y pimienta negra molida, a gusto

ENSALADA DE FRIJOLE

- 3 tazas de frijoles negros, cocidos o enlatados, escurridos
- 2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 tazas de granos de maíz fresco, sin cocer.
- 1 taza de pepino, pelado y cortado en trozos finos
- ½ taza de apio, cortado finamente
- ½ taza de cebowlletas, cortadas en cubos
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de queso Cotija, desmenuzado
- 1 cucharada de jugo de limón, fresco
- 2 cabezas de lechuga, hojas separadas
- 2 aguacates, frescos, cortados por la mitad y en rodajas

INSTRUCCIONES

- Para el aderezo de sidra de aguacate: En una batidora, combinar el aguacate, los chalotes, el ajo, la Dijon y el vinagre de jerez y procesarlo hasta que esté suave. Con el motor en marcha, añadir lentamente el aceite hasta que se espese y se incorpore. Diluir con agua, si es necesario, y luego agregar el estragón picado y el perejil. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
- Para la ensalada: Combinar frijoles, tomates, maíz, pepino, apio, cebowlletas y queso cojita, si se utiliza. Añada el aderezo y revuelva suavemente para cubrir. Cubrir y refrigerar al menos 2 horas antes de servir.
- Para servir, coloque una hoja de lechuga en un recipiente frío y cubra con un poco de la ensalada, y rocíe con aderezo adicional, si lo desea. Adorne con aguacate en rodajas.

