

TUSCAN BEAN SALAD WITH GRILLED MUSHROOMS (ENSALADA DE FRIJOLES TOSCANOS CON CHAMPIÑONES A LA PARRILLA)

INGREDIENTES

ENSALADA DE FRIJOLES TOSCANOS

- 1 taza de frijoles cannellini
- 1 taza de alubias pequeñas
- 1 taza de frijoles arriñonados oscuros
- 1 cebolla, pelada y cortada en cubitos
- 1 hoja de laurel
- 85 grs de ceitunas Kalamata, cortadas por la mitad
- 1 taza de pimientos rojos, cortados en cubos
- ½ taza de cebollas rojas, en dados finos
- 2 cucharadas de mejorana fresca, picada
- 1 cucharada de pasta de ajo asado
- ½ cucharadita de pimienta roja, triturado
- 1 ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

ADEREZO 3 oz. de vinagre de sidra de manzana

- 30 ml de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de chalotas, peladas y picadas.
- 235 ml de aceite de oliva extra virgen

SETAS CRIMINI A LA PARRILLA

- 16 hongos Crimini, de tallo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal Kosher, según sea necesario

PARA SERVIR:

- 12 tazas de lechuga
- 3 cucharadas de cilantro, picado

INTRUCCIONES

PARA LA ENSALADA DE FRIJOLES:

- Poner en remojo las tres variedades de frijoles juntos en agua fría durante la noche, luego escurrir los frijoles, y colocar los frijoles remojados en una olla y cubrirlos con agua fría; agregar la cebolla picada y el laurel. Cocinar a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves, unos 40 minutos. Escurrir y enfriar completamente. Combinar con el resto de los ingredientes de la ensalada de frijoles y mezclar para incorporar.



PARA EL ADEREZO:

- Bata los ingredientes del aderezo. Mezclar con la ensalada de frijoles.

PARA LOS CHAMPIÑONES CRIMINI:

- Rociar los champiñones con aceite de oliva y sazonar con sal.
- Marcar los hongos en una parrilla caliente y cocinarlos bien. Cortarlos en rodajas finas, añadirlos a la ensalada y mezclarlos para que se combinen.

PARA SERVIR

- Coloque la ensalada de frijoles en las tazas de lechuga. Adornar con el cilantro.