

Cómo hacer ensalada de alubias pintas con mijo

Ingredientes para 2 personas

- **Para la ensalada:** 120 g de alubias pintas, 200 g de mijo, 1 pimiento rojo pequeño, 1 tomate grande, 20 g de queso feta o de cabra, perejil o cilantro.
- **Para el aliño:** 2 cucharadas de zumo de lima, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de vinagre de Jerez, 1/4 cucharadita de cayena o pimentón picante (opcional), 1/2 cucharadita de comino molido, 1/4 cucharadita de ajo granulado, pimienta negra y sal al gusto.

La noche previa, colocar las alubias en un recipiente de mediano tamaño y cubrir con agua. Dejar en remojo toda la noche, o un mínimo de 4 horas. Escurrir, colocar en una olla y cubrir con agua limpia. Cocer a fuego

medio durante unos 90-120 minutos, hasta que estén **tiernas, pero firmes**. Escurrir.

Para preparar el mijo, **enjuagarlo primero** con agua limpia varias veces. Tostarlo ligeramente en un cazo sin aceite, cubrir con el doble de agua y un poco de sal. Llevar a ebullición, tapar, bajar el fuego y dejar cocer unos 20 minutos, o según instrucciones del paquete.

Escurrir y dejar enfriar, removiéndolo con un tenedor. Guardar en la nevera para que tenga una mejor textura antes de montar la ensalada. Lavar bien el **pimiento y el tomate**, desechar las semillas de ambos y cortar en cubos pequeños. Mezclar todo en una fuente.

Para el aliño, echar todos los ingredientes en un cuenco y batir bien hasta tener una mezcla homogénea. **Aliñar en el momento de servir** la ensalada, salpimentar al gusto y añadir un poco de perejil o cilantro fresco picado.

Degustación

Esta **receta de ensalada de alubias pintas con mijo** es un plato muy completo y saciante, menos pesado al paladar gracias al aliño refrescante y los vegetales frescos. Si se quieren vigilar las calorías podemos reducir la ración y completar el menú con una proteína magra, de carne o pescado.

Cortesía: <http://www.vilonica.com/recetas-saludables/ensalada-de-alubias-pintas-con-mijo-receta-saludable>.

EL CORRALÓN
GRANERÍA TRADICIONAL

C/ Vega, 5
29631 Arroyo de la Miel
951 29 55 32
639 11 02 47

<https://www.facebook.com/graneriaelcorralon/?ref=hl>

www.graneriaelcorralon.es