

Ensaladilla rusa vegana

MIÉRCOLES 30 DE SEPTIEMBRE DE 2009



Ingredientes:

3 patatas medianas
2 zanahorias
200 gr. aceitunas
100 gr. pepinillos en vinagre
Pimiento morrón para adornar

INGREDIENTES PARA LA VEGANESA:

1 vaso de aceite de girasol (o de oliva si se prefiere un sabor más fuerte)
1/4 de vaso de licuado de soja (leche de soja) a temperatura ambiente
2 cucharadas aprox. de zumo de limón o vinagre
1 diente grande de ajo (opcional)
sal

Preparacion:

Se lavan las patatas y las zanahorias y se cuecen unos 15 min. en una olla con agua y sal.

Una vez cocidas las patatas (pinchad con un cuchillo para ver si el centro está blando) escurrir y dejar enfriar bajo el grifo. Poned en una fuente las aceitunas y los pepinillos cortados en rodajas. Una vez enfriadas la patatas y las zanahorias cortad en dados y mezclarlo en la fuente.

Añadir la veganesa y servir con el pimiento morrón en tiras y algunas aceitunas para adornar.

Preparacion de Veganesa:

En un vaso estrecho y alto, un poco más ancho que la batidora, poned el licuado de soja, el aceite, la sal y el ajo. Poniendo la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, batir a velocidad baja.

Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, moved la batidora poco a poco, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso. Cuando ya está todo ligado añadid el zumo de limón para que la mezcla espese más. No es complicado pero requiere práctica al principio.

