

ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS CON ALIÑO DE TAMARINDO



INGREDIENTES

1 manzana roja
1 nabo
150 g tirabeques
1 mango
2 ramas citronella
1 calabacín pequeño
4 hojas lima kaffir
1 carambola
1 cebolla roja
Bouquet de hierbas frescas (menta,
eneldo, albahaca y tomillo limón)
Cilantro fresco

ALIÑO DE TAMARINDO:

70 g pulpa tamarindo seco
3 cucharadas soperas soja ligera
200 g azúcar moscabado
2 cucharadas semillas sésamo tostado
2 cucharadas cebolla frita

DECORACIÓN:

3 guindillas rojas

MODO DE HACERLO

Pelar y cortar el nabo y la manzana en rodajas y en cuartos. Pelar una parte del calabacín y cortar en tiras regulares.

Trocear los tirabeques. Picar finamente las ramas de citronela y las hojas de kaffir.

Cortar la carambola en rodajas vistosas y picar la cebolla roja en juliana.

Picar las hierbas finamente y mezclar entre ellas.

ALIÑO:

Empapar la pulpa de tamarindo en 60 gr de agua para ablandar. Estrujar para conseguir la pulpa. Volver a mezclar con el agua de tamarindo bien colada de piel y semillas y añadir la soja, el azúcar de Palma y mezclar bien.

Tostar las semillas de sésamo en una sartén sin nada de grasa. Enfriar y machacar con la cebolla frita en un mortero. Añadir esta mezcla a la salsa, si es necesario, agregar un poco de agua.

Mezclar las frutas, las verduras y las hierbas frescas entre sí. Cubrir con el aliño de tamarindo y servir con las guindillas fritas y picadas.

VARIANTES:

Añadir a la ensalada fruto frescos como nueces de macadamia, piñones, almendras, anacardos. Utilizar otras variedades de manzanas, peras, albaricoques, granada.

Añadir zanahoria, apio, brócoli, coliflor Sustituir el tamarindo por puré de arándanos y el azúcar moscabado por miel.

CONSERVACIÓN:

Si se quiere conservar la salsa unos días, se recomienda dar un hervor.

Mejorar la ensalada macerándola una hora antes.