

Ensalada de Alubias con verduras



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: ChefB **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 Bote de alubias frescas cocidas
- 1 Lata pequeña de maíz
- 2 Tomates
- 1/2 de Pimiento rojo
- 1/2 de Pimiento verde
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Bote aceitunas negras
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 cucharada de Vinagre
- Sal y Pimienta

Preparación:

Paso 1

- Lavamos los pimientos y retiramos las semillas y los filamentos blancos del interior. Los cortamos en cuadraditos. - Limpiamos la cebolla y los tomates, lo cortamos en cuadraditos pequeños. - Enjuagamos las alubias y el maíz y los escurrimos bien. Los ponemos en una ensaladera. - Añadimos el tomate, los pimientos y la cebolla ya troceado a la ensaladera. - Preparamos la vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Batimos energéticamente con un tenedor hasta emulsionar los ingredientes. - Escurrimos las aceitunas negras y las picamos finas. Se las añadimos a la ensalada y regamos con la vinagreta preparada.