

ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS AL VAPOR CON VINAGRETA DE NARANJA



INGREDIENTES:

- 100g de aceite de sésamo suave
- 40g de zumo de naranja
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 500 g de agua (para el vapor)
- 200 g de judías verdes planas cortadas en tiras finas
- 150 g de calabacín tierno y fino cortado en láminas finas a lo largo
- 400 g de mango cortado en láminas
- 1 pepino (aprox. 170 g) cortado en láminas finas a lo largo
- 1 cebolleta (aprox. 60 g) cortada en tiras a lo largo
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

PREPARACIÓN:

Ponga en el vaso el aceite de sésamo, el zumo de naranja, la sal y el jengibre.

Mezcle 10seg/vel 4. Retire la vinagreta del vaso y reserve.

Vierta el agua en el vaso y programe 8 min/Varoma/vel 1.

Sitúe el recipiente Varoma en su posición y coloque las judías dentro.

Ponga encima el calabacín y, por último, coloque el mango. Tape y programe 2min/Varoma/vel 1.

**Ponga en una fuente las judías verdes, el mango y el calabacín.
Coloque encima las láminas de pepino y, por último, las tiras de cebolleta.
Riegue con la vinagreta de naranja, espolvoree con las semillas de sésamo y sirva.**

COMENTARIOS/TRUCOS:

- **Los tiempos indicados en la receta son para las verduras al dente.**

THERMOMIX
Lis Romaguera
lisroma@drac.com
636830623