

ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS AL VAPOR



INGREDIENTES:

- 100 gr, aceite de sésamo suave
- 40 gr. zumo naranja
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 500 gr. agua
- 200 gr. judías verdes planas cortadas en tiras finas
- 1 calabacín tierno y fino cortado en láminas finas a lo largo
- 1 mango cortado en láminas
- 1 pepino cortado en láminas finas a lo largo
- 1 cebolleta cortada en tiras a lo largo
- 1 cuchara colmada de semillas de sésamo

PREPARACIÓN:

- Ponga en el vaso el aceite de sésamo, el zumo de naranja, la sal y el jengibre. Mezcle programando **10 seg / Vel 4**. Retire del vaso y reserve
- Sin lavar el vaso vierta el agua dentro y programe **8 min / Varoma / Vel 1**
- Coloque las judías en el recipiente Varoma. Ponga encima de las judías el calabacín y por último, coloque el mango sobre el calabacín. Tape el recipiente Varoma y reserve
- Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **2 min / Varoma/ Vel 1**
- Ponga en una fuente amplia 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 y espolvoree con las semillas de sésamo

COMENTARIOS/TRUCOS:

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