

# thermomix

## Ensalada de judías verdes, patatas nuevas, Rúcula y aliño de nueces



**TOTAL 30 MIN.**

**148,9 KCAL. RACION**

### **INGREDIENTES PARA 8 RACIONES:**

- 60 g de nueces en mitades
- 500 g agua para el vapor
- 1 cucharadita de sal
- 700 g de patatas nuevas con piel cortadas en rodajas 1,5 cm de grosor
- 300-400 g de judías tiernas redondas sin hebra
- 500 g agua fría con hielos
- 50 g de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijón
- 1 yogur natural desnatado
- 150 g de aceite de nuez o 2 cucharadas de aceite de girasol (yo girasol)
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra molida
- 100 g de rúcula

### **PREPARACION:**

- Tostamos las nueces en una sartén o en el horno a 200 ° durante 5 min y dejamos enfriar.

- Vertimos el agua y una cucharadita de sal en el vaso, situamos el varoma en su posición con las patatas y las judías en la bandeja. Programamos 30 min Varoma vel 2
- Volcamos las judías verdes en el agua con hielo, escurrimos con el cestillo y reservamos.
- Vaciamos el vaso. Ponemos el vinagre, la mostaza, el yogur, la sal, la pimienta y el aceite y mezclamos 10 seg vel 5
- Agregamos las nueces reservadas y mezclamos 5 seg vel 3
- Colocamos en una bandeja amplia las patatas, judías y rúcula y vertimos el aliño por encima y agregamos y poco más de pimienta molida.
- Servimos inmediatamente.

