

ENSALADA DE EDAMAME



Cocinar tiene que ser divertido, tenemos que ir descubriendo nuevos productos, y aprovecharnos de ellos para realizar recetas nuevas. Hoy vamos a descubrir y conocer un poco más el Edamame.

¿Qué es el edamame? Es una clase de soja cosechada en verde, con sus vainas, y con una madurez del 80%. Es común en Japón, China, Taiwan y Corea. En occidente se suele encontrar en restaurantes asiáticos, pero cada vez más lo empezamos a utilizar en occidente.

Su preparación es muy sencilla, yo lo compro congelado y sólo es necesario hervirlo con abundante agua y sal, durante un periodo de 5 minutos. Una vez hervidas, se pueden quitar los granos y aliñarlos simplemente con un poco de sal, o con cualquier salsa que nos guste y listos para comer, se trata de un snack muy saludable.

Su sabor es mantecoso y dulce. Al tratarse de soja tiene todos los beneficios de ella, alto contenido de proteínas vegetales, además de lípidos, hidratos de carbono y fibra.

Se convierte en un ingrediente ideal que ayuda a reducir el colesterol malo? y por ello ayuda a disminuir las enfermedades cardiovasculares.

Estamos en verano, y lo que nos apetece es comer platos ligeros y refrescantes, hoy os presento una ensalada veraniega utilizando el EDAMAME.



Ingredientes: 2 personas

- 200 gr de edamame congelado
- 1 vasito de quinoa
- Tomates cherry
- Maíz en conserva
- Col lombarda
- Germinados y Quicos

Aliño: Aceite de oliva, semillas variadas, ajo en polvo, zumo de lima, salsa de soja, jengibre fresco rallado, sal

Preparación:

Como cualquier ensalada veraniega, se trata de escoger los ingredientes que más nos gusten, y aderezarlo todo con el aliño que nos apetezca.

En primer lugar, herviremos las vainas de edamame, con abundante agua y sal. (Seguir las instrucciones del paquete), una vez cocido les quitamos las vainas y reservamos.



Preparamos la quinoa que hemos comprado en vasito, se prepara en un santiamén al microondas, y reservamos.

Cortamos la col lombarda en finas láminas.

Mezclamos todos los ingredientes, en un bol amplio, el edamame, la quinoa, la col lombarda y el maíz en conserva (bien escurrido). Lo aderezamos con el aliño, que prepararemos a modo de vinagreta con todos los elementos especificados en los ingredientes.

Aderezamos todos los ingredientes con el aliño, y terminamos coronando la ensalada con unos pocos de germinados y unos quicos de maíz machacados, y unas rodajitas de tomates cherry que habremos cortado y salpimentado al gusto.

Y ya tenemos lista nuestra ensalada, la podemos dejar preparada en la nevera para el día siguiente, lo único que dejaremos para añadir al final, son los brotes y los quicos.



Ensalada nutritiva, colorida y super refrescante, disfrutemos de ella en estos días tan calurosos.

Seguiré probando con el Edamame en nuevas recetas, me ha encantado su sabor y sus cualidades.

A disfrutar del día,

Montse