



Ensalada mediterránea de elote

Nutrición, 30/08/2020



La ensalada de maíz mediterránea es fácil, deliciosa y brillante. Rociada con un aderezo picante, ¡esta es la ensalada de verano perfecta!

Cuando se trata de ensaladas, me gusta agregar hierbas,

legumbres y cítricos a mis ensaladas para hacerlas aún más interesantes, como la ensalada de lentejas o la ensalada mediterránea de tres frijoles. La receta de hoy es una sabrosa ensalada de maíz de verano con un toque mediterráneo. ¡Es simple, pero delicioso!

Esta receta fácil de ensalada de maíz mediterránea sigue siendo una de las favoritas. Los ingredientes son simples, pero cuando se combinan y se mezclan con un aderezo de limón picante, realmente se convierte en la ensalada de verano perfecta.

Esta ensalada de maíz se mezcla con un aderezo picante y brillante para equilibrar los sabores.

El jugo de limón recién exprimido ayuda con la acidez y la pimienta agrega un cierto sabor a la ensalada. Juntos, equilibran la dulzura del maíz y las zanahorias.

¿Puedo preparar esta ensalada con anticipación?

Puedes preparar esta ensalada con unas horas o un día de anticipación. Para mantener los sabores frescos, te sugiero mantener el aderezo separado hasta que esté listo para servir. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla con una cuchara grande justo antes de servir.

Esta ensalada es el acompañamiento perfecto para nuestros platos favoritos de verano, que incluyen brochetas de ternera y brochetas de salmón.

Ingredientes

1 lata de maíz dulce de grano entero 1 lata de zanahorias en rodajas 1/3 taza de pimientos rojos asados ??cortados en trozos pequeños 1/3 taza de perejil picado 1/2 taza de aceitunas verdes 1/4 taza de jugo de limón recién exprimido 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen 1 cucharadita de pimienta 1/2 cucharadita de sal Instrucciones

Coloque el maíz, las zanahorias, los pimientos asados ??picados, las aceitunas y el perejil en un tazón grande. Combine los ingredientes con una cuchara grande. Prepare el aderezo mezclando jugo de limón, aceite de oliva, pimienta y sal en un frasco pequeño. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien. Cubra y refrigere por 30 minutos para que los sabores se combinen. Servir frío.