

## ENSALADILLA RUSA

Textura C - Dieta Triturada



### Ingredientes para 1 ración:

- 1 u de patata blanca
- 2 de u zanahoria
- 80 de g judía verde
- 80 g de guisantes
- 2 u de huevo duro
- 1u de pimiento rojo
- 1 cp de pasta de olivada
- 15 gr de mayonesa
- Pizca de pimentón dulce
- Pizca de pimienta negra
- 2 cs de aceite de oliva virgen
- Pizca de sal
- ½ cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente

### Elaboración:

1. Escalibar el pimiento rojo. Dejar enfriar.
2. Pelar y quitar todas las pepitas. Añadir con un poco de sal y aceite por encima. Reservar
3. Lavar y cortar la judía verde. Hervir junto con los guisantes durante 25-30 minutos. Reservar.
4. En la misma agua de la cocción, hervir la zanahoria Reservar junto con el pimiento rojo que ya tenemos asado.
5. En la misma agua de la cocción, hervir la patata entera con piel. Podemos asegurarnos de que está bien cocida cuando podemos clavar un cuchillo con facilidad. Reservar.
6. En la misma agua, cocer 2 huevos enteros durante 10 minutos. Sacar del agua y dejar enfriar. Pelar , cortar a trozos y mezclar con la patata.
7. Triturar las verduras por separado en función del color:
  - Primero, la patata y el huevo duro con un poco de aceite. Reservar.
  - Después, la zanahoria y el pimiento rojo con una pizca de pimiento rojo. Añadir un cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente para conseguir la textura de un puré espeso. Reservar
  - Finalmente, triturar la judía y los guisantes junto con una pizca de pimienta negra y un chorrito de aceite.

Para emplatar, forrar el molde de timbal con un papel vegetal. Añadir la preparación blanca, encima la de color verde y en la parte superior, la naranja. Desmoldar y decorar el plato con la pasta de olivada y mayonesa. Mezclar todos los ingredientes antes de servir.

Servir.

### **Observaciones**

Recuerde que una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es clavando una cuchara de plástico pequeña que debe mantenerse derecha.