



Ensaladilla Rusa con Mayonesa Vegana

Estrenamos Septiembre con un entrante clásico de verano, que gusta a toda la familia y que además aporta fibra y mucha verdura es sin duda, esta **Ensaladilla Rusa con Mayonesa Vegana**. Es 100% vegetal, libre de riesgos de contaminación de *salmonella* y muy digestiva, incluso para los estómagos más delicados!

Por un lado se trata de un plato **saciante** gracias al aporte de guisantes y judía verde como legumbres y fuente protéica, además de llevar verduras **antioxidantes y depurativas** como son la coliflor y el apio-celeri. Por supuesto la zanahoria no puede faltar en verano ya que es rica en **beta-caroteno**, pero es de mejor asimilación una vez cocida y absorbida junto con un elemento graso, representado en este caso, por la mayonesa vegana. Una versión equilibrada y pensada para sacarle el mejor partido

a este plato delicioso y tan popular!

La mayonesa vegana tiene como particularidad el llevar crema de arroz **sin lactosa** y piñones, excelente fruto seco como fuente de grasa buena así como de proteína junto con dos elementos amigas de nuestro sistema digestivo como son el Shiro Miso por su poder **probiótico**, y el vinagre de arroz, el menos ácido y más suave de todos...

Así, este verano, nadie se queda sin su ración de Ensaladilla Rusa! A disfrutar!

Utensilios

-Batidora de mano

♣Base de verduras de la ensaladilla rusa para 4 raciones

Ingredientes

- 1 taza de guisantes
- 1/2 taza de apio-celeri troceado cuadraditos
- 1/2 puerro en finas rodajas
- 1 zanahoria bio troceada a cuadraditos
- 1 puñado de judías verdes partidas por la mitad
- 1/ 2 nabo bio troceado a cuadraditos
- 1/3 de ramilletes de coliflor troceada
- 1 c.sopera de algas wakame remojadas (15 minutos) y troceadas
- 1 c.sopera de perejil troceado
- alcaparras al gusto
- opcional: 1 c.sopera de tomillo o romero y 3 hojas de laurel para el agua de cocción

Elaboración

1. En el fondo de la olla de vapor, verter agua y unas hojas de laurel junto con tomillo o romero para aromatizar el agua y verduras.
2. Una vez rompa a hervir el agua, añadir las judías

primero y hervirlas 3 minutos antes de añadir el resto de verduras, reservar el perejil y algas de momento, al igual que las alcaparras.

3. Retirar las verduras una vez queden todas al dente y colocarlas en un bol de agua fría con cubitos de hielo.
4. Reservar mientras hacemos la mayonesa vegana.

♣Mayonesa vegana

Ingredientes

- 125 ml de crema de arroz
- 3 c.soperas de piñones crudo
- 20 ml de aceite de oliva virgen
- 10 ml de aceite de cáñamo
- 2 c.sopera de vinagre de arroz
- 10 ml de arrurruz
- 125 gr de tofu
- 2 c.soperas de shiro miso blanco

Elaboración

1. En un vaso hondo verte la crema de arroz y los piñones, y batir con la batidora de mano hasta que quede bien mezclado todo.
2. Añadir lentamente los dos aceites mientras se sigue batiendo a velocidad baja, con la batidora en el fondo del vaso sin subirla ni bajarla, hasta que quede todo bien emulsionado.
3. Añadir el vinagre, arrurruz y tofu ,y volver a repetir la acción, ahora si pudiendo subir y bajar la batidora de mano.
4. Finalmente, añadir el shiro y batir unos pocos segundos más hasta que quede todo bien mezclado.
5. verter en un tarro de cristal y dejar enfriar en nevera unos 15-20 minutos antes de servir.

♦Montaje final

1. Colar bien las verduras, y añadir el alga y el perejil finamente troceados.
2. En un cuenco grande, colocar las verduras junto con la mayonesa hasta que quede todo bien mezclado y homogéneo.
3. Servir en 4 cuencos individuales y añadir 1 cucharada de mayonesa por encima junto con alcaparras al gusto.
4. Opcional: se puede servir sobre un lecho de espinacas frescas y decorar con unos germinados por encima.

A por el tenedor, masticar y disfrutar 😊



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Septiembre 2017.](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)