



## ENSALADA DE GARBANZOS, PATATA Y TOMATES CON ALIÑO DE MOSTAZA

### Ingredientes para 1-2 personas

- 4-5 patatas
- 300 g de garbanzos cocidos
- 4 tomates pera o ensalada
- 1 manojo de mix de lechugas
- 4 tallos de cebollino
- 1/2 cucharada de semillas de sésamo
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de zumo de limón y ralladura
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Vinagre de manzana o de arroz
- 1/4 cucharadita de comino molido,
- Pimienta negra
- Sal.

### Preparación

**1º.** Cocer las patatas previamente lavadas en agua hirviendo con una pizca de sal. Escurrir bien los garbanzos y lavar con agua para eliminar el líquido de la conserva, si los usamos de bote. Hacerlo con suavidad para no romperlos. Si tenemos ganas, los podemos pelar.

**2º.** Lavar bien los tomates y el cebollino. Trocear los tomates o cortar en cuartos y picar muy fino el cebollino y separar un poco para el aliño. Lavar las hojas verdes si fuera necesario, escurriéndolas bien.

**3º.** Trocear las patatas una vez estén frías, no es necesario pelarlas si son pequeñas, de tipo guarnición o patatas nuevas. Picar un poco las hojas verdes si fueran muy grandes. Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera o fuente.

**4º.** Batir en un cuenco el aceite de oliva, el zumo de limón y su ralladura, la mostaza, el vinagre, el comino, el cebollino reservado, una pizca de sal y un golpe de pimienta recién molida. Agregar a la ensalada y mezclar muy bien junto con las semillas de sésamo

FUENTE: [HTTPS://WWW.VITONICA.COM/](https://www.vitonica.com/)