



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/)