



ENSALADA DE PATATA CON SEMILLAS, ESPECIAS Y YOGUR

Ingredientes

- 500-600 g de patata nueva
- 3 tomates secos rehidratados
- 1 cda de semillas de amapola
- 1/2 cdita de semillas de mostaza negra
- 1/2 cdita de semillas de mostaza amarilla
- 1/2 cdita de semillas de sésamo negro
- 1/2 cdita de semillas de sésamo blanco
- 1 cdita de comino en grano
- 1 cdita de cilantro en grano
- 1/2 cdita de cúrcuma molida
- 1/4 cdita de gomasio (opcional)
- 1/2 guindilla
- 1/2 limón
- 3-4 cdas de yogur natural
- perejil o cilantro fresco
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra y sal

Preparación

- 1º.** Lavar bien las patatas y cocerlas al vapor hasta que estén tiernas pero aún un poco firmes, que se puedan atravesar con un palillo. Retirar del calor y dejar enfriar.
- 2º.** Mezclar todas las semillas, las especias y los tomates secos muy picados en un cuenco. Tostar en una sartén o cazuela sin engrasar hasta que se liberen los aromas.
- 3º.** Añadir un buen chorro de aceite y el zumo de medio limón, y mezclar bien.
- 4º.** Incorporar las patatas y la guindilla picada, removiendo para que se impregnen, y salpimentar. Si fueran muy grandes, partir algunas por la mitad. Cocinar a fuego suave unos minutos todo el conjunto.
- 5º.** Servir en una fuente con perejil o cilantro fresco, un poco más de zumo de limón y las cucharadas de yogur escurrido.

WWW.DIRECTOALPALADAR.COM

WWW.VALLEYVEGA.ORG
COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA