

ENSALADA MEDITERRÁNEA AL LIMÓN CON MARMAON

Ingredientes:

Para hacer el marmaon:

- $\frac{3}{4}$ de taza de marmaon
(conocido también como cuscús de perlas,
pearl couscous)
- 2 tazas de consomé de pollo (o vegetales)
- 2 tazas de agua

Para hacer el aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 limón mediano (ralladura del limón)
- 1 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo mediano finamente picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra

Para hacer la ensalada:

- 2 mazorcas de maíz fresco
- 4 tazas de espinacas tiernas finamente rebanadas
- 1 pepino mediano (quitarle las semillas y cortarlo en cuartos, osea una rodaja se parte en cruz)
- $\frac{1}{4}$ de cebolla morada mediana finamente cortada en tiritas
- 2 tomates medianos (cortados en trozos pequeños)
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro finamente picado

Instrucciones:

Para el marmaon:

1. En una olla mediana-grande, hierva el consomé de pollo y el agua. Agrega el marmaon y que vuelva a hervir, luego reduce la temperatura para que sea un hervor lento constante y cocina durante 7-8 minutos o hasta que esté al dente.
2. Escurre bien y transfiere a un plato para ensaladas. Rocía ligeramente con aceite de oliva y revuelve para combinar. Dejar enfriar. Revuelve de vez en cuando para facilitar el enfriamiento y evitar que la pasta se pegue.



Para el aderezo:

1. Combine todos los ingredientes en un frasco y agite bien.

Para el maíz:

1. Pon a cocinar tus mazorcas de maíz, cuando estén listas sácalas y deja a un lado hasta que se enfríen lo suficiente para que no te quemes las manos.
2. Coloca una mazorca de maíz sobre una tabla de cortar y, con un cuchillo afilado, corta una tira de granos de un lado. Coloque el lado cortado hacia abajo y continúe cortando y girando hasta que se retire todo el maíz. Repita con otras 3 mazorcas de maíz. Rocía el maíz ligeramente con aceite de oliva y deje enfriar.

Para la ensalada:

1. Corta todos los vegetales y combinalos con el marmaron, excepto el aderezo. Mezcla para combinar. Rocía con 2 o 3 cucharadas del aderezo y mezcla nuevamente. Sirve el aderezo extra en la mesa. Sirve a temperatura ambiente.

Notas:

*Si no tienes maíz fresco en mazorcas, puedes sustituirlo por maíz en lata.

*Si no tienes marmaron o cuscús de perlas, puedes sustituirlo por cuscús tradicional o quínoa.

*Puedes duplicar las cantidades de los ingredientes del aderezo si te gusta que quede bien llenita de aderezo.

*Cuando yo hice la ensalada, no tenía pepinos por eso no lo puse y no sale en la foto, pero después la volví hacer con pepino y quedó aún más rica!!