

Receta de ensalada de mote chileno



Receta de ensalada de mote chileno

El mote es un ingrediente muy tradicional de la cocina chilena, **grano de trigo hervido y pelado** que es bastante fácil de conseguir listo para cocer y consumir y que es la columna vertebral de esta receta llena de sabor y frescura.

Información Nutricional

Categoría: [Ensaladas Típicas](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 400

Preparación: 30 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 2 personas

Receta de ensalada de mote

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 taza de mote cocido
- 1 ají verde picado
- 1 limón
- 1 naranja
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada
- $\frac{1}{2}$ palta cortada en cubitos
- Cilantro fresco
- Comino
- Merkén
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** Cocer el mote de acuerdo a las instrucciones específicas del paquete.
- **2.** Lavar bien los tomates y trozar en cuartos, retirar las pepas y picar en cubos pequeños.
- **3.** En un bol grande mezclar el mote cocido, el tomate, cebolla y aliñar con el cilantro, el ají verde, aceite vegetal, un poco comino y merkén, sal y pimienta a gusto y revolver todo suavemente para integrar aromas y sabores, llevar al refrigerador y reposar por al menos un par de horas. Añadir el jugo de limón, el jugo de naranja y rectificar sazón.
- **4.** Servir la ensalada de mote a temperatura ambiente opcionalmente servida sobre una cama de lechugas.

Recomendamos

[Ensalada de apio y palta](#)

[Ensalada de nalca y digüeños](#)