

# Receta de ensalada de ulte chileno



Receta de ensalada de ulte chileno

Se conoce como ulte o huilte [al tallo del cochayuyo](#) y esta receta de ensalada de ulte **es una preparación muy antigua**, una de las formas más habituales de consumirlo.

## Información Nutricional

**Categoría:** [Ensaladas Típicas](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 300

**Preparación:** 15 minutos

**Raciones:** 4 personas

# Receta de ensalada de ulte

## Ingredientes

- 1 kg de ulte cocido
- 1 cebolla
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de cilantro
- $\frac{1}{2}$  lechuga
- $\frac{1}{2}$  diente de ajo
- $\frac{1}{2}$  cucharada de comino
- Sal

## Preparación

- **1.** Picar la cebolla en cuadritos pequeños y amortiguar con sal y agua caliente fregándola en un colador por un par de minutos, lavarla con agua fría, estilar y reservar.
- **2.** Picar el ulte y la lechuga en trozos pequeños, también el cilantro y el ajo. Reservar.
- **3.** Reunir todos los ingredientes en un bol mediano y añadir el jugo de los dos limones, el aceite, el comino y sal a gusto.
- **4.** Servir la ensalada de ulte inmediatamente, sola o como acompañamiento de otros platos.

## ¿Sabías qué?

Antiguamente el ulte se preparaba en un fondo grande con agua con sal, limón y culle, **con el fin de cocerlo y ablandarlo**, ya

que el culle (oxalis rosea) es una planta endémica de Chile a la que los mapuches llamaban hualco, utilizada tradicionalmente para ablandar las algas durante su cocción.

## Recomendamos

[Ensalada de ulte chileno](#)

[Pollona de Los Angeles](#)