



# Recetas

## Ensalada de Granos Mixtos y Vinagreta Emulsionada

La cocina de inspiración mediterránea nos demuestra que la sencillez es la clave del bienestar, y en Sal Bahia adaptamos esta filosofía utilizando los maravillosos ingredientes de nuestra tierra.

Esta Ensalada de Granos Mixtos es una propuesta colorida, nutritiva y llena de texturas, ideal para servir como una tapa ligera en cualquier ocasión. El verdadero secreto para transformar estas legumbres frías en un plato gourmet reside en nuestra vinagreta emulsionada; una técnica infalible donde nuestra Sal Bahia resalta cada matiz, demostrando que mantener nuestra sazón con tradición es tan fácil como delicioso.



Muy fácil



15 minutos



Frío/  
Mezclado



4-6

### Ingredientes

- 1 taza de caraotas blancas cocidas (firmes y escurridas).
- 1 taza de caraotas rojas cocidas (firmes y escurridas).
- 1 taza de granos de maíz tierno.
- ½ pimentón rojo cortado en cubitos pequeños (brunoise).
- ½ pimentón verde cortado en cubitos pequeños.
- 1 cebolla morada pequeña finamente picada.
- Un puñado de cilantro o perejil fresco picadito.

### Para la Vinagreta Emulsionada:

- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra (o el aceite vegetal de tu preferencia).
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o jugo de limón fresco.
- 1 cucharadita de mostaza clásica (ayuda a lograr la emulsión perfecta).
- Sal Bahia al gusto (el ingrediente clave para unir los sabores).
- Pimienta negra recién molida.

### Utensilios

- Bowl amplio para ensaladas.
- Frasco de vidrio pequeño con tapa (para la vinagreta).
- Espátula o cuchara para servir.



### Preparación

**La Base de Granos:** En tu bowl grande, combina las caraotas blancas, las caraotas rojas y los granos de maíz tierno. Asegúrate de que estén bien escurridos para evitar exceso de líquido en el fondo.

**El Toque de Color:** Incorpora la cebolla morada y los pimentones picaditos. Estos vegetales no solo llenan el plato de vida y color, sino que aportan una textura crujiente espectacular frente a la suavidad de las legumbres.

**La Ciencia de la Vinagreta:** En el frasco de vidrio, agrega el aceite, el vinagre (o limón), la mostaza y una cantidad generosa de Sal Bahía. Cierra bien la tapa y agita vigorosamente durante 20 o 30 segundos. Notarás cómo los ingredientes se transforman en una salsa espesa, brillante y homogénea. La sal aquí actúa como un estabilizador natural que logra la unión perfecta del aceite y el ácido.

**Integración de Sabores:** Vierte la vinagreta emulsionada sobre la ensalada de granos y mezcla suavemente con movimientos envolventes. Finaliza espolvoreando el cilantro o perejil fresco y un toque de pimienta molida.

**Reposo Ideal:** Deja reposar la ensalada en la nevera o a temperatura ambiente durante unos 10 minutos antes de llevarla a la mesa. Este breve tiempo permite que las legumbres absorban por completo la sazón del aderezo.

**Un toque Bahía:** El mayor desafío de las legumbres frías es que absorban buen sabor. Al disolver **Sal Bahia** directamente dentro de la emulsión de la vinagreta, logramos que la salinidad se distribuya de manera uniforme y cubra cada grano, en lugar de quedarse en el fondo del plato.