



Ensalada de Tornillos con salchichas y tajadas

Ensalada con pasta known

Ingredientes

- 1 paquete de Tornillos de Verduras Doria de 500 Gr
- 2 Cucharadas de cebolla picada
- Medio litro de leche
- 1 Plátano maduro
- 4 Unidades de salchichas Zenú
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Tomates
- 125 Gramos de queso rallado
- 1 lata de arvejas precocidas Zenú
- 1 lata maíz tierno Zenú
- 100 gr de habichuelas
- 1 Sobre de salsa bechamel
- Pizca de sal y pimienta

Preparación

1. Para comenzar, cortamos en pequeños trozos un puñado pequeño de habichuelas y luego las llevamos a una olla con agua hirviendo y sal durante unos 3 minutos.
2. En una olla aparte, con abundante agua hirviendo y una pizca de sal , agregamos los Tornillos Verdura Doria y los cocinamos tal y como dice el empaque, hasta que estén al dente.
3. Por su parte, retiramos las habichuelas y las dejamos enfriar en un recipiente aparte.
4. Mientras tanto, prepararemos nuestra salsa Bechamel . En una sartén a fuego medio, agregamos la leche, disolvemos el contenido del sobre de la salsa y mezclamos bien hasta que llegue a ebullición y espese.
5. Para preparar las tajadas de plátano maduro, pelamos el plátano, lo cortamos en tajadas, es decir, en diagonales a lo largo.
6. En una sartén con aceite bien caliente agregamos por tandas nuestras tajadas hasta que doren y estén listas. Reservamos en papel absorbente, para eliminar exceso de grasa.
7. Entre tanto picamos el tomate, la cebolla , también cortamos las salchichas en rodajas y las doramos en una sartén con aceite caliente, como hicimos con las tajadas.
8. Mezclamos el maíz, las arvejas, las habichuelas, la cebolla y el tomate.
9. Cuando los tornillos estén “al dente” , es el momento ideal para sacarlos, pasarlos por agua fría y escurrirlos bien.

10. Recuerda que el punto “al dente” es cuando tomamos uno de los fideos al azar y al partirlo obtenemos un punto blanco en el centro.
11. A la salsa Bechamel, le agregaremos las salchichas, el queso rallado y nuestras verduras, revolviendo bien para tener una rica salsa.
12. En un recipiente hondo, agregamos los Tornillos de Verduras, los bañamos en nuestra salsa, mezclamos repetidamente y los alistamos para su presentación.
13. En un plato hondo, disponemos la Ensalada de Tornillo con Salchichas y Verduras y acompañamos en otro plato más pequeño con una porción de tajadas de plátano maduro.
14. Las pastas Doria son nutritivas y saludables, pues son ricas en Omega 3. Llegó el momento de disfrutar ésta deliciosa receta con toda nuestra familia. Buen provecho.