

Ensalada de pimientos

Una receta de ensalada para variar a base de pimientos acompañados de pulpa de tomate, muy fresca y exquisita.



Ensalada de pimientos.

A cargo de ROSA M. CUBELA

El pimiento posee un alto contenido en vitamina C y vitamina B6, la cual es fundamental tanto para la parte cerebral como para el sistema nervioso central en sí. Es delicioso en cualquiera de sus variantes. Por eso le sugerimos esta ensalada.

Ingredientes

5 pimientos grandes

5 tomates medianos

1 cucharadita de pimienta

3 cucharadas de vinagre

1/2 taza de aceite

sal

Preparación

Pon a asar los pimientos, cuando estén blandos, deja refrescar, después retira la piel y las semillas y los cortas en tiras.

Aparte le retiras las pepitas a los tomates y en una batidora crea una pulpa de tomate donde le irás agregando el aceite, vinagre, sal y pimienta (mientras estás batiendo). Luego este aliño lo viertes sobre los pimientos; quedan deliciosos.