

# Ensalada de Cigalas, Chalotas y Aceitunas Negras

Tiempo de preparación: 50 Min



## Ingredientes

**Aceite de oliva virgen extra:** 150 mililitros

**Cigalas grandes:** 4 Unidades

### Aliño de olivas negras

**Diente de ajo:** 1/2 unidad

**Ramas de perejil:** 2 Unidades

**Aceite De Oliva:** c/n

**Olivas negras deshuesadas:** 60 Gramos

**Sal:** c/n

### Armado

**Brotes:** c/n

**Flores mixtas:** c/n

**Rúcula:** c/n

### Chalotas encurtidas

**Agua:** 50 mililitros

**Sal:** 1 cda

**Chalotas en juliana:** 3 Unidades

**Vinagre Blanco:** 100 mililitros

## Preparación de la Receta

- En una olla ponemos agua con sal (35 g de sal por cada litro de agua), introducir las cigalas.
- Una vez que hierba, esperar entre 2 y 4 minutos dependiendo del tamaño de las cigalas.
- Colar y meter en agua fría.
- *Pelar* los cuerpos reservando la cabeza y la cola.

### Aceite de cigalas

- Poner el aceite en una sartén.
- Cuando aún esté frío incorporar las cabezas de las cigalas cocidas.
- Dejar a temperatura suave hasta que estén tostadas las cigalas.

## Chalotas encurtidas

- Mezclar el *vinagre* con el agua y la sal.
- Picar las chalotas en una juliana fina y meter en la mezcla.
- Reservar en nevera entre 2 y 4 horas.

## Aliño de olivas negras

- En un mortero picar el *ajo* y el *perejil*.
- Incorporar las *olivas* negras y machacar muy bien.
- Poner aceite de oliva y sal.

## Armado

- En un bol poner la *rúcula* y los brotes.
- Salar y *aliñar* con el aceite de cigalas.
- En un plato poner una base de vegetales y el cuerpo de la cigala en trozos, bien pincelado con su aceite, unos trozos de *chalota* encurtida y unos puntos del *aliño* de *olivas* negras.
- Terminar con unas flores encima de la cigala

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-cigalas-con-su-aceite-chalotas-encurtidas-y-olivas-negras>