

Ensalada de Granos y Atún

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Arvejas: 50 grs

Cebada cocida: 100 Gramos

Cilantro fresco: 10 Gramos

Huevo Mollet: 1 unidad

Lentejas turcas cocidas: 100 Gramos

Pak choi: c/n

Quínoa cocida: 100 Gramos

Aceite De Oliva: c/n

Atún en conserva: 250 Gramos

Cebolla: 1/2 unidad

Diente de ajo: 1 unidad

Kimchi: 100 Gramos

Mix de semillas: 10 Gramos

Pimienta fresca: c/n

Sal: c/n

Trigo burgol cocido: 50 Gramos

Vinagreta

Hojas de Albahaca: 10 Unidades

Diente de ajo: 1 unidad

Tomates cherry: 150 Gramos

Aceite De Oliva: 2 cdas

Salsa de soja: 2 cdas

Preparación de la Receta

- En un bowl mezclar cebada, *quinoa*, lentejas turcas, trigo y reservar.
- En sartén con aceite de oliva *saltear* ½ *cebolla* picada, *ajo* machacado por 2 minutos hasta transparentar.
- Agregar hojas de pak choi, arevejas frescas, sal y cocinar por 3 minutos.
- Reservar.

Armado

- Llevar la preparación a una fuente, agregar los tomates con su *jugo*, el salteado de pak choi reservado

- Añadir al bowl con los granos **atún** desmenuzado, kimchi picado, la mitad de la vinagreta con los tomates, hojas de *cilantro*, mix de semillas y mezclar.
- Incorporar en el centro 1 *huevo* Mollet y terminar con pimienta por encima

Vinagreta

- En sartén con aceite de oliva *saltear* diente de *ajo*, hojas de *albahaca* y tomates cherry por 2 minutos hasta ablandarlos.
- Llevar a un bowl, agregar salsa de soja, aceite de oliva, aplastar un poco los tomates.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-granos-y-atun>