

# Ensalada de mejillones y legumbres

Tiempo de preparación: 25 Min



## Ingredientes

**Pimienta:** A gusto

**Cebolla:** 1 Unidad

**Atado de perejil fresco:** 1 Unidad

**Pimiento rojo:** 1 Unidad

**Cebollitas de verdeo:** 1 Manojó

**Limones para jugo:** 2 Unidades

**Cebolla Morada:** 1 Unidad

**Vino Blanco:** 100 Ml.

**Sal:** A gusto

**Aceite de oliva extra virgen:** Cantidad deseada

**Atún en escabeche:** 1 Lata

**Pimiento amarillo:** 1 Unidad

**Pimiento verde:** 1 Unidad

**Garbanzos cocidos:** 300 g

**Tomate pera:** 1 Unidad

**Mejillones:** 1 k

## Preparación de la Receta

### Para comenzar

- En una olla grande, salteamos la *cebolla* en *brunoise*, agregamos los mejillones limpios y el vino blanco
- Tapamos la olla y esperamos a que abran
- Espolvoreamos con *perejil* fresco picado y reservamos fuera del calor.
- Por otro lado, preparamos la ensalada

### Para ello

- Cortamos el *pimiento* rojo, el amarillo y la *cebolla* en *brunoise* y el *pimiento* verde en juliana
- Mezclamos todo en un bowl con el *atún* desmigado, el *tomate* en cubitos y los garbanzos.
- Cuando los mejillones se hayan abierto, los separamos de sus conchas (reservando algunos para la decoración) y mezclamos con la ensalada.
- Hacemos una vinagreta con el *jugo* de *limón*, la sal, la pimienta y el aceite y condimentamos con ella la ensalada.

## Para terminar

- Emplatamos, decoramos con un poco de *perejil* y unos mejillones enteros y servimos

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