Ensalada nicoise



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Cebolla Morada: 100 Cantidad necesaria
Vinagre Blanco: 20 cc
Tomate: 200 grs.
Aceite De Oliva: 20 cc
Anchoas: 4 Unidades
Aceitunas negras descarozadas: 8 Unidades
Sal: 5 g
Atún al agua: 220 g
Papa: 150 g
Huevos duros: 4 Unidades
Chauchas: 50 grs.

Preparación de la Receta

- Pele y corte las papas en cubos, luego cocínelas partiendo de agua fría con sal, una vez que rompa hervor retírelas y cuélelas, luego déjelas escurrir sobre papel absorbente.
- Corte las chauchas al bies y cocínelas a la inglesa, en agua hirviendo con sal durante 5 minutos
- Pasado este periodo retírelas y colóquelas en un recipiente con agua fría, luego déjelas escurrir sobre papel absorbente.
- Corte las aceitunas descarozadas en juliana.
- Corte el *tomate* pelado en cuartos, quite las semillas y luego corte en finos bastones.
- Prepare el aderezo colocando en un recipiente *vinagre*, sal y pimineta, bata mientras incorpora el aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.

Armado

- Coloque todos los vegetales en un bowl, incorpore las anchoas picadas y el *atún* desmenuzado, mezcle y agregue el *tomate*, condimente con el aderezo y por ultimo incorpore los huevos duros cortados en cuartos, mezcle bien.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de ensalada.

Tips

Atún al agua

- Bajo en grasa.
- Posee alto contenido en omega 3.
- Fuente importante de vitaminas, proteínas y minerales.

- Ensalada nicoise

- 333 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-nicoise