

# Ensalada tibia de congrio, tomates secos, albahaca y champiñones

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Sal:** A gusto

**Albahaca:** 8 Hojas

**Rúcula:** 80 g

**Tomates secos:** 4 Unidades

**Aceto balsámico:** Cantidad deseada

**Champiñones:** 2 Unidades

**Lechuga morada:** 80 g

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Lechuga:** 80 g

**Congrio:** 200 g

## Preparación de la Receta

- Separamos en filetes la carne del congrio : corte hacia la cabeza ; y más cortes a un lado de la espina central y del lado opuesto del pescado. Separado el filete, le quitamos la piel agujereando un extremo para sostenerlo y separando la carne con un cuchillo bien afilado.
- Cortamos 5 o 6 trocitos de congrio. Lo cocinamos a la *plancha* con aceite de oliva y sal.
- Demás ingredientes de la ensalada : Hojas verdes, champiñones crudos, tomates secos, brotes y flores comestibles.
- Tomamos hojas verdes intentando que en ellas haya una mínima variedad. Las limpiamos.
- Cortamos los champiñones en filetes en crudo.
- Cortamos en tiras los tomates secos.
- Picamos un poco de **albahaca**.
- Colocamos todo en un mismo bol, incluyendo brotes y flores comestibles.
- Mezclamos todos los ingredientes menos el congrio y aliñamos con una vinagreta : *vinagre* de jerez (o *jugo* de limón), aceite de oliva, polvo de *hongos* secos y sal.
- Armamos la ensalada terminando con el congrio encima en un bol o plato en forma decorativa.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-tibia-de-congrio-tomates-secos-albahaca-y-champinones>