

Receta de Ensalada De Ventresca Con Patatas

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, como supongo que este fin de semana de Ferias, todos nos hemos pasado un poco la dieta por alto, para hoy lunes os dejo esta rica ensalada que os ayudará un poco a rebajar algún kilito demás.

Ingredientes

- Patatas (tres o cuatro)
- Ventresca de Atún (dos latas)
- Tomates maduros (dos)
- Cebolletas (dos)
- Judías verdes (medio kg)
- Aceite de oliva
- Vinagre y Sal
- Pimienta
- Hojas de menta (unas ocho o diez) Opcional

Modo de Preparación

1. Poner las patatas a hervir con su piel, agua y un poco de sal, durante 20 o 25 minutos
2. Trocear las judías y cocerlas unos diez o quince minutos
3. Picar los tomates en cuadraditos pequeños y la cebolleta muy finitas
4. En una fuente, colocar las patatas peladas y cortadas en rodajas
5. Poner encima las judías verdes, los tomates troceados, la cebolleta y por último la ventresca
6. Preparar en el mortero un aliño con las hojas de menta picada, un poco de sal, pimienta y un buen chorro de aceite y regar con ello toda la ensalada, meter un rato al frigorífico y....buen Provecho!!!!