

Ensalada de pasta ligera y fácil

Descripción

Trasteando por internet encontré esta receta que se hace en un «pis-pas». Le puedes añadir otros ingredientes que te gusten o variar los que ya tiene.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * Pasta. La que os guste y la cantidad que pongáis para cuatro personas. Yo he puesto pajaritas de colores.
- * 2 lonchas de una cuña de queso. Aquí, lo mismo, el que os guste, puede ser incluso fresco. Yo he puesto uno curado.
- * 1 loncha gordita de pechuga de pavo. Puede ser de jamón cocido e incluso de jamón serrano bajo en sal.
- * 2 latas pequeñas de atún. Yo la he puesto en escabeche.
- * 1/4 de cebolleta pequeña.
- * 2 pizcas de sésamo. Esto es totalmente opcional.
- * Aceite de oliva virgen extra, vinagre, sal, orégano.



Preparación:

Cocemos la pasta (la cantidad que pongáis habitualmente para cuatro personas), siguiendo las instrucciones del fabricante. Una vez cocida, escurrimos y pasamos por el grifo de agua fría para que no se quede apelmazada. Y reservamos.

Picamos muy finamente la cebolleta, troceamos de manera menuda el queso y el pavo y reservamos. En un bol grande ponemos la pasta, agregamos la cebolleta, el pavo y el queso. Envolvemos todo, aliñamos con el aceite y el vinagre, a gusto y espolvoreamos con el orégano.



Mezclamos todo yâ?¡Â¡Â¡Â¡listo!!!

Una rica y saludable ensalada para la comida o la cena.



Consejo: SerÃ¡ una tonterÃa, pero para las ensaladas me gusta mas la pasta de colores.

CategorÃa

1. Ensaladas

Fecha de creación
agosto 19, 2015
Autor
admin

default watermark