



Ensalada fresca de patatas y judías verdes

Descripción

default watermark



Resulta una receta de ensalada, aperitivo, cenaâ?| deliciosa, suave y ligera, que es de lo que se trata y sobre todo para combatir estos calores veraniegos.

Ingredientes: (Para cuatro o seis personas).

Para la ensalada.

- 300 gr de judías verdes planas. Pueden ser ya en conserva.
- 400 gr de patatas.
- 1 o 2 latas de atún pequeñas.
- 1 o 2 huevos.

Para la vinagreta.

- 1 cucharadita de postre de mostaza, vuestra favorita. Si sois amantes de la mostaza, la cantidad que gustéis.
- 1/2 vasito pequeño de vinagre de manzana.
- 3 vasitos pequeños de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta.

Preparación:

De la ensalada.

Cocemos el huevo entero y con cáscara en una cazuela con agua durante 10 minutos, escurrimos, pasamos por agua fría, dejamos enfriar y reservamos.

Podemos cocer las patatas de la forma convencional, enteras con piel en una cazuela con agua hasta que estén tiernas, o bien como he hecho en esta ocasión, lavadas con piel las envolvemos en film transparente, pinchamos fuertemente con un cuchillo (de forma que atravesase el film y la patata) y llevamos al microondas, a máxima potencia durante 7 minutos o hasta que estén blandas.

Dejamos atemperar, retiramos el film (tendremos cuidado porque queman), pelamos, cortamos en dados medianos y llevamos al recipiente de presentación, reservamos.

Las judías verdes pueden ser en conserva, pero en este caso he elegido las frescas. Lavamos bien, retiramos los extremos, los hilos laterales con un pelador y las partimos por la mitad a lo largo para que se cuezan antes. Las troceamos en piezas de 2 cm aproximadamente y llevamos a una cazuela con agua y un poco de sal. Cocemos hasta que estén a nuestro gusto.



Escurrimos y las añadimos a las patatas troceadas. Escurrimos también la lata de atún e incorporamos a la ensalada. Pelamos el huevo, picamos en dados y lo echamos también.



De la vinagreta.

En un bol pequeño echamos la mostaza, el vinagre, el aceite y la pimienta. Removemos energicamente hasta que emulsione y vertemos sobre la ensalada. Removemos.



Servimos la ensalada fría.

Consejo: La podemos hacer de vÃspera. Una vez frÃa la metemos en la nevera tapada con film. Le echaremos la vinagreta justo antes de servirla. Ãsta Ãltima tambiÃn la podemos preparar de vÃspera, la guardamos en un tarro de cristal bien cerrado y al frigorÃfico, antes

de añadirla a la ensalada agitaremos bien el tarro y listo.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

1. Aperitivos
2. Ensaladas
3. Huevos
4. Pescados y mariscos
5. Recetas sin horno
6. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

julio 10, 2019

Autor

admin