

Libreta: Legumbres

Creado: 25/03/2018 14:23

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-alubias-blancas-y-jud%3%adas-verdes-con-salm%3%b3n.html>

Ensalada de alubias blancas y judías verdes con salmón

INGREDIENTES

100 gramos de alubias blancas cocidas.
100 gramos de judías verdes cocidas.
1 diente de ajo.
Una cucharadita de pimentón dulce.
1 tomate de ensalada.
100 gramos de salmón fresco.
Una cucharadita de alcaparras.
4 pepinillos en vinagre pequeños.
Unas hojas de lechugas variadas.
8 cucharadas de aceite de oliva.
2 cucharadas de vinagre de manzana.
1 cucharadita de salsa de soja.
Sal.

PREPARACIÓN

En una sartén, sofreímos el diente de ajo troceado en láminas. Agregamos las alubias blancas y las judías verdes escurridas de la conserva o cocinadas previamente.

Salteamos todo el conjunto y agregamos el pimentón dulce y el salmón a la plancha desmenuzado.

Troceamos el tomate en cuadraditos y lo unimos al salteado de alubias y judías. Mezclamos estos ingredientes con las alcaparras y los pepinillos troceados.

Aliñamos el conjunto con el aceite de oliva, el vinagre de manzana y la salsa de soja.

Montamos la ensalada sobre unas hojas de lechugas variadas y con trocitos de salmón ahumado.