

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 22:06
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-tranbel.html>

Ensalada Tranbel

INGREDIENTES

- una bolsa de escarola o una bolsa de lechuga ya cortada y lavada
- 3 tomates lavados y pelados
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 lata de aceitunas negras
- 1 lata grande de atún en aceite de oliva
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de buen vinagre
- sal y pimienta
- un poco de pimentón picante
- una yema de huevo

PREPARACIÓN

Echar en una ensaladera la escarola o la lechuga que se vaya a utilizar cortada en tiras finas, los tomates en rodajas, y la cebolla y el pimiento -tras quitarle las simientes- en aros.

Escurrir el atún y desmigarlo con un tenedor. Añadir las aceitunas. Mezclar todo con cuidado en la ensaladera.

Para el aderezo

Mezclar con unas varillas en un bol: el aceite, el vinagre, la yema de huevo, el pimentón, sal y pimienta hasta obtener una salsa cremosa.

Repartir la ensalada en cuatro platos individuales y verter por encima el aderezo. Servir con panecillos recién horneados.