

Ensalada de atún y vegetales



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 20min , Número de porciones: 5

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-atun-y-vegetales>

Preparación

Lavar las hojas de lechuga y tapizar con ellas una fuente. Acomodar los brotes de soja, los papines previamente hervidos y pelados, el atún ligeramente desmenuzado con un tenedor, los tomates en rodajas y los huevos cortados en cuartos. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas, sumergirla 1 minuto en agua caliente y luego refrescarla en agua fría; separarla en aros y colocar sobre la ensalada. Procesar los ajos con 2 ó 3 nueces, el aceite de oliva y la mayonesa, sal y dos o tres cucharadas de vinagre, verter sobre la ensalada o servir en salsera aparte. Decorar con las medias nueces restantes. Disfrute!

Fuente: Recetas Natura

Ingredientes

- 1 Lechuga
- 200 gramo/s Brotes de soja
- 500 gramo/s Papines con cáscara
- 1 lata/s Atún en aceite
- 2 Tomates
- 3 Huevos duros
- 1 Cebolla morada
- 2 diente/s Ajo
- 50 gramo/s Nueces
- 2 cucharada/s Aceite de oliva
- 3 cucharada/s Mayonesa
- 1 poco Sal
- 1 poco Vinagre de manzana

Categorías

Un día normal, Primavera, Verano, Todo el año, Económico, Pescados y frutos de mar, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Una cocinera experta, Ensalada

