

Ensalada de pasta y atún



Dificultad: 

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

Tiempo total: 20min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

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

Preparación

Ponemos a cocer los huevos de codorniz, sumergiéndolos en una cacerola con agua fría y dejándolos durante 4 min. una vez que al agua empieza a hervir. Retiramos los huevos del agua y reservamos. En otra cacerola con agua hirviendo, añadimos una cucharada de sal, un chorreón de aceite y cocemos la pasta. Escurrimos y dejamos enfriar (no hierva los huevos y la pasta juntos ya que la cáscara del huevo puede tener microbios). En un bol, ponemos la pasta, los huevos pelados y cortados por la mitad, los tomatitos cherry también cortados a la mitad, el maíz, los trocitos de queso y el atún desmenuzado. Condimentamos con un poquito de sal y con parte del aceite de la lata de atún.

Ingredientes

- ✓ 1 porción Pastas (pueden ser moñitos)
- ✓ Daditos de Queso fresco
- ✓ 1 lata/s Maíz - Choclo cocido
- ✓ 1 puñado Tomates Cherry
- ✓ 4 Huevos de codorniz
- ✓ 1-2 lata/s Atún
- ✓ 1 poco Sal

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Cereales, pastas y arroz, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Ingrediente extra, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Ensalada



Tip para la receta

Puede agregar aceitunas negras, si le gustan.

