

Ensalada de bonito fresco



El bonito es un pescado azul, por lo tanto, con un valor en Omega 3 muy importante, lo que hace que disminuyan los niveles de colesterol malo y triglicéridos evitando la coagulación de la sangre.

Dedicación : 10 minutos

Cocción : 10 minutos

Cantidad :
para 2 raciones

Ingredientes :

- Lechuga variada
- Una tira de pimiento rojo
- Medio pepino o calabacín
- 2 tomates
- 150 grs de espárragos
- Aceite de oliva
- Zumo de medio limón
- 250 grs de bonito fresco previamente cocido

- 1 Lavamos y escurrimos bien unas hojas de lechuga. Podemos utilizar un variado de lechugas. Las juntamos y cortamos en tiras y la distribuimos sobre la fuente en la que vamos a servir la ensalada.
- 2 Rayamos o cortamos en dados finos el pimiento rojo que repartimos sobre la lechuga. Quitamos la parte delantera de medio calabacín y lo pelamos. A continuación lo cortamos en discos finos colocándoles por el borde de la fuente.
- 3 Cortamos en discos finos los tomates despreciando las puntas. Podemos pelarlos con un cuchillo bien afilado antes y los repartimos en parejas alrededor de la fuente. Ecurrimos bien los espárragos y los distribuimos de forma que salgan del centro hacia los bordes, como los radios de una bici.
- 4 Cuando vallamos a servir la ensalada la aderezamos con un chorro de aceite de oliva y el zumo de medio limón y repartimos el bonito que hemos cocido previamente durante 8-10 minutos, por los huecos que nos han quedado entre los espárragos.

más recetas en

envidiaCocina.com