

Ensalada Marinera

Ya empieza a hacer calor y en muchos lugares hay fiestas: Magdalena, Fallas,...y nuestra alimentación no es tan equilibrada como debería. Con esta ensalada, que puedes dejarte hecha con antelación (a falta de aliñarla), puedes comer de una forma sana y rápida, ya que sólo cuesta 5 minutos elaborarla. Rica en fibra, antioxidantes y minerales, nos ayudará a combatir el estreñimiento y tener la mente más despierta para disfrutar al máximo



INGREDIENTES:

- 100g Lechugas variadas
- 1ud Zanahoria mediana
- 100g Palmito
- 2-3 Pepinillos en vinagre
- 100g Pescado blanco s/piel ni espinas (merluza, fletán, bacalao,...)
- 3 Palitos de surimi ("cangrejo")
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de vinagre (de los pepinillos)
- 1 Cucharadita mostaza tipo "Dijon"
- ¼ Cebolleta picada fina (opcional)
- 1 Cucharadita Eneldo (opcional)

1
Ración

ELABORACIÓN:

1. Cocinar el filete de pescado en el microondas, al vapor o hervirlo con ½ dedo de agua. Dejar enfriar.
2. Mientras, pelar la zanahoria y rallarla, cortar el palmito y los pepinillos en rodajas, los palitos de surimi a trocitos.
3. Elaborar la vinagreta: meter en un bote el aceite, vinagre, mostaza, eneldo y cebolleta finamente picada, cerrar y agitar bien para que se emulsione.
4. Montar la ensalada: colocar en la base las lechugas variadas, encima la zanahoria, palmito, rodajas de pepinillo, el filete de pescado desmenuzado, surimi y aliñar con la vinagreta