

Ensalada de Alcachofas y Salmón

Esta es una ensalada rápida de hacer si utilizas alcachofas enlatadas o si ya las tienes hervidas. Puedes utilizar el salmón todo fresco, todo ahumado o mitad y mitad como yo he hecho. Recuerda que las **alcachofas son depurativas del hígado** y el **salmón rico en omegas** indispensables **para nuestro corazón**. Estos alimentos son especialmente **indispensables en estas fechas** que se suele abusar más del alcohol y las grasas saturadas.



NOTA:

si utilizas alcachofas de bote, pasa directamente al punto 4 de la elaboración.

INGREDIENTES:

- 100g Salmón fresco
- 100g salmón ahumado
- 100g Queso batido 0% o requesón
- 2 botes Alcachofas (240g c/u) o 1kg de frescas
- ½ Cebolleta pequeña
- 2- 3 Pepinillos o 1 cucharada de alcaparras
- 1 Cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- c/s Cebollino o perejil o eneldo
- Si utilizas alcachofas frescas: 1 Cucharada harina y ½ Limón

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Preparar un bol con agua fría, una cucharadita de harina disuelta y gotas zumo de limón (esto ayudará a que las alcachofas no ennegrezcan)
2. Pelar las alcachofas, retirando todas las hojas duras, partir en cuartos o sextos (según tamaño), frotar con limón y dejar en el agua habíamos preparado.
3. Hervir las alcachofas en agua limpia con el medio limón. Unos 10 minutos o hasta que las veamos hechas, escurrir.
4. Hervir o cocinar en el microondas el salmón fresco de 2 a 4 minutos, según el grosor, dejar enfriar y desmenuzar (retirando piel y espinas si las hubieran)
5. Reservar 6-8 trozos de alcachofa por comensal para utilizar en la decoración.
6. Mezclar el resto de alcachofas con el salmón desmenuzado (fresco y ahumado), la cebolleta picada, los pepinillos o alcaparras picadas, el queso batido, la mostaza, sal y pimienta.
7. Emplatar, colocar la ensalada en el centro en forma de montaña y con los trozos de alcachofa reservados alrededor, espolvorear con la hierba fresca deseada.