

Ensalada de Invierno

En esta ensalada se utilizan hortalizas típicas del invierno como son las coles, en este caso coliflor (yo he utilizado verde, púrpura y brécol, pero se pueden sustituir sino te gustan por alcachofas (frescas o de bote). Así mismo, los tomates utilizados son en conserva (o de lata) porque en invierno no es tan fácil conseguir tomates frescos y de buen sabor.

INGREDIENTES:

- ½ ud Coliflor mediana o 1 pequeña (de cualquier variedad o mezcladas: blanca, verde, púrpura, romanesco...) y/o brécol.
- 1 Bote pequeño de tomates enteros en conserva.
- 2 Huevos duros
- 90g Atún
- 1 Cucharadita Alcaparras (opcional)
- 2 Cucharadas Aceite de oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir la coliflor cortada en ramilletes unos 10 minutos en agua (sin sal), escurrir y reservar.
2. Abrir la lata de tomates, trocear y reservar.
3. Pelar los huevos duros y cortar en cuartos.
4. Escurrir el atún (si es fresco, hervir antes) y sacar lascas, intentando que no se desmenuce demasiado.
5. En un bol mezclar todos los ingredientes y aderezar con un poco de aceite, sal y las alcaparras.