

thermomix

Ensalada Niçoise



TIEMPO TOTAL: 45 MIN.

CALORIAS RACIÓN: 282,3 Kcal.

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

- 500 g de agua
- 2 huevos
- 6 patatas nuevas con piel cortadas a cuartos
- 100 g judías verdes redondas (pueden ser congeladas)
- Sal
- Pimienta molida
- 100 g brotes de lechuga variada
- 3 tomates maduros cortados a gajos
- 1 cebolleta (50-100g) cortada en juliana
- 50 g pimiento rojo
- 12 aceitunas negras sin hueso
- 150 g atún al natural
- 8 filetes de anchoa en aceite
- 1 cucharada de alcaparras

VINAGRETA

- 1 cucharada de mostaza de Dijón
- 50 g de aceite de oliva virgen
- 30 g de vinagre de vino blanco

PREPARACION:

- Pon el agua en el vaso. Introduce el cestillo con los huevos. Pon las patatas y las judías en el recipiente Varoma y sitúalo en su posición. Programa 30 min Varoma vel 1.
- Retira el Varoma y espolvorea las patatas y judías con sal y pimienta. Utiliza la muesca de la espátula para retirar el cestillo y refresca los huevos con agua fría. Reserva.
- Coloca la lechuga en una fuente y distribuye encima los gajos de tomate, la cebolleta, las patatas, judías y los huevos troceados.
- Desecha el agua del vaso, pon el pimiento y las aceitunas y programa 2 seg Vel 4. Vierte sobre la ensalada y pon encima el atún, las anchoas y alcaparras.

VINAGRETA

- Sin lavar el vaso, pon la mostaza, el aceite y vinagre y programa 15 seg Vel 3.
- Vierte la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

