

thermomix

Ensalada con salsa tártara



ENSALADA CON SALSA TÁRTARA

INGREDIENTES

Ensalada

150 g de lechuga iceberg cortada en trozos regulares (del tamaño de un huevo) o de lechuga romana cortada en trozos
600 g de agua
100 g de zanahoria en trozos
50 g de cebolleta en trozos
50 g de pimiento rojo en trozos de 3x3 cm
100 g de palitos de cangrejo en trozos o de atún en aceite (escurrido)

Salsa tártara

250 g de aceite de oliva suave La Española 0.4°
1 huevo duro
10 g de pepinillos en vinagre
10 g de cebollitas en vinagre
10 g de alcaparras
1 huevo
1 chorrito de zumo de limón
1 pellizco de sal

PREPARACIÓN

Ensalada

1. Ponga en el vaso la lechuga y cubra con el agua. Trocee **6 seg/vel 4**. Cuele a través del cestillo, deje que escurra y ponga en una ensaladera. Reserve.
2. Ponga la zanahoria en el vaso y pique **5 seg/vel 5**. Retire del vaso sobre la lechuga troceada.
3. Ponga en el vaso la cebolleta y el pimiento rojo y trocee **4 seg/vel 4**. Retire a la ensaladera con la lechuga y la zanahoria. Añada a la ensaladera los palitos de cangrejo (o el atún) y reserve.

Salsa tártara

4. Ponga una jarra sobre la tapa del vaso y pese el aceite de oliva suave La Española. Reserve.
5. Ponga en el vaso el huevo duro y trocee **2 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.
6. Ponga en el vaso los pepinillos, las cebollitas y las alcaparras y pique **3 seg/vel 5**. Retire y reserve junto con el huevo picado.
7. Ponga en el vaso el huevo, el zumo de limón y la sal y programe **1 min 30 seg/70°C/vel 4**. Vuelva a programar inmediatamente **1 min/vel 5** y vierta el aceite reservado, poco a poco, sobre la tapa sin quitar el cubilete y durante el tiempo indicado. Con la espátula, baje la mayonesa hacia el fondo del vaso.
8. Añada al vaso el troceado reservado. Mezcle **5 seg/vel 4**. Vierta en una salsera y sirva acompañando la ensalada.

VARIANTES

- Puede sustituir los palitos de cangrejo por salmón o bacalao ahumado, cecina, jamón en lonchas, queso de cabra, queso semicurado o curado, etc.
- Puede añadir 1 tarro de garbanzos cocidos en conserva (aclarados y escurridos) para tener un plato único.

Por ración:

Energía 1.133 kJ / 271 kcal

Proteínas 9 g / Hidratos 6 g

Grasa 24 g / Colesterol 129 mg

Fibra 2 g



Tiempo activo: 10 min
Tiempo total: 10 min

4



4 raciones



baja

