Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Causa limeña

10min 4 raciones

Ingredientes

- Patatas
- Sal gruesa
- Una callena
- Un poquito de pimentón dulce
- Un poquito de aceite de oliva
- Aguacate
- Pimienta
- Lima
- Salmón ahumado
- Una lata de atún
- Mayonesa

Elaboración

PATATAS

1. Cocinar las patatas en la vaporera en el microondas unos 10 minutos
2. Pelarlas y condimentarlas con sal gruesa, una callena, un poquito de pimentón dulce y un poquito de aceite de oliva
3. Machacar con un machacador de patata hasta obtener una textura bastante homogénea

AGUACATE

4. Machacar el aguacate con pimienta y lima

ATÚN Y SALMÓN

5. Mezclar el salmón ahumado en taquitos con una lata de atún
6. Añadir mayonesa y un poquito más de lima

MONTAJE

7. Emplatar en un molde, redondo o cuadrado
8. Poner una capa de patata
9. Poner una capa de aguacate, machacado para que quepan más ingredientes

10 Poner la capa de pescado con la mayonesa y la lima

11 Terminar con otra capa de patata

12 Desmoldar y disfrutar

RECOMENDACIONES

Se puede tener preparada previamente y servir en el momento deseado. La autora no tenía ají en casa, así que preparó el condimento con lo que tenía.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion