MARÍA 👨🏻‍🍳



ENSALADAS

Ensalada murciana

4 raciones · 211 kcal

Ingredientes

- **1** bote tomate pelado entero
- Cebolla
- Huevo cocido
- Pimiento verde
- Bonito del norte
- Aceitunas negras
- Sal
- Vinagre balsámico
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**9 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboración

1. Ponemos a cocer los huevos durante 8 minutos y los sacamos a un recipiente con agua fría, reservamos
2. Cortamos la cebolla y el pimiento verde en juliana
3. Colamos el bote de tomate, para así separar el jugo de los tomates y cortamos los tomates en trozos
4. Añadimos todo lo anterior a un bol y es momento de incorporar el bonito del norte desmigado y el huevo cocido picado
5. Preparamos el aliño con sal, vinagre balsámico y aove
6. A la hora de emplatar, añadir las aceitunas negras

RECOMENDACIONES

Es preferible prepararla el día anterior para que coja el sabor de todos los ingredientes.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy