El Chefxu



ENSALADAS

Tacos ensaladeños

2 raciones

Ingredientes

- Un buen cogollo
- Una zanahoria
- Unos huevos
- Una buena cucharada de maíz
- Un buen chorro de mayonesa
- Una lata entera de las grandes de atún
- Arroz integral o quinoa al gusto
- Un chorrito de aceite
- Un toque de sal

Elaboración

1. Coge un buen cogollo y quita las primeras capas, guárdalas para después
2. Pica el resto del cogollo muy muy pequeñito
3. Añádelo todo en un bol
4. Ralla la zanahoria todo lo pequeño que puedas y añádela directamente al bol
5. Pon a hervir los huevos
6. Añade una buena cucharada de maíz y un buen chorro de mayonesa
7. Añade la cantidad de atún que quieras
8. Añade arroz integral o quinoa al gusto
9. Remueve bien para que se integre todo el sabor
10. Una vez limpiados los cogollos, rellénalos y echa los toppings que más te gusten
11. Espera a que el huevo se enfríe, córtalo con un cortahuevos y échale un chorrito de aceite por encima
12. Añade un toque de sal por encima

RECOMENDACIONES

Échate la cantidad de mayonesa que te guste, no hace falta manchar tanto.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu
cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu