El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Ensalaña

4 raciones 626 kcal

Ingredientes

- 2, 3 o tal vez 18 latas de atún
- 4 huevos cocidos
- 1 lata de maíz dulce
- 2 cucharadas de mayonesa
- Pimientos del piquillo
- Rúcula
- Placas de lasaña previamente cocidas
- Aceitunas, pueden ser verdes
- Aceitunas negras para decorar
- Tomate cherry
- Film transparente

POR RACIÓN

Proteínas	54 g
Grasas	32 g
Hidratos	32 g
Fibra	4,4 g

Elaboración

1. Coge un bol y añade el atún
2. Machaca tres de los cuatro huevos cocidos y reserva el último para rallar al final
3. Corta los pimientos del piquillo muy pequeñitos y añádelos al bol
4. Añade la lata de maíz dulce, las dos cucharadas de mayonesa y la rúcula
5. Coge el recipiente para dar forma a la lasaña y ponle film transparente en el fondo
6. Pon una base de placas de lasaña previamente cocidas y una buena capa de la mezcla Hard Attack
7. Repite dos veces más la misma capa y termina con las placas de lasaña
8. Cubre con otra capa de film transparente para que las placas no se sequen
9. Mete la lasaña en el congelador media hora o en la nevera un par de horas
10. Mientras se enfría, corta las aceitunas

11. Saca la lasaña del recipiente y dale la vuelta con ayuda de una tabla
12. Esparce una capa fina de mayonesa y decora con tomate cherry y virutas de aceitunas negras
13. Ralla por encima la yema del huevo reservado
14. Sirve una porción

RECOMENDACIONES

El creador recomienda espinacas en lugar de rúcula, aunque la rúcula también es bien recibida.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu