HerZechef 👆




ENSALADAS · VEGANO

# Ensalada de salmorejo

4 raciones  270 kcal

## Ingredientes

### SALMOREJO

- Tomate
- Pan
- **1 diente** de ajo
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre

### ENSALADA

- Tomate
- Cebolla
- Pimiento verde
- Sal
- Aceite de oliva

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 4,5 g |
| Grasas | 19 g |
| Hidratos | 23 g |
| Fibra | 3,7 g |

## Elaboración

### SALMOREJO

1. Triturar tomate, un diente de ajo y un cachito de pan
2. Usar solo la yema de los huevos cocidos
3. Añadir un buen chorro de aceite de oliva, otro de vinagre y un puñado de sal
4. Triturar todo hasta obtener un salmorejo superfino
5. Reservar la clara de los huevos cocidos

### ENSALADA

6. Trocear un pimiento verde
7. Añadir cebolleta bien fina
8. Añadir la clara de los huevos cocidos reservada
9. Aliñar con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva
10. Volcar una buena cantidad de salmorejo sobre la ensalada y mezclar todo

### RECOMENDACIONES

Si os gusta el tomate y el salmorejo, la mezcla es perfecta.

Hecho con CookNest