HerZechef



APERITIVOS / ENTRANTES

Dip de alubias

4 raciones · 305 kcal

Ingredientes

SALSA

- **2** huevos cocidos
- **1 cucharada** de vinagre
- **40 ml** de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimientos del piquillo
- Cebolla crispy

PLATO

- Alubias de bote
- Atún
- Aceitunas negras
- Cebolla picada

POR RACIÓN

Proteínas	19 g
Grasas	17 g
Hidratos	20 g
Fibra	7,4 g

Elaboración

SALSA

1. Triturar los huevos cocidos, el aceite de oliva, el vinagre, sal al gusto, pimienta negra, un puñado de cebolla crispy y unas tiras de pimientos del piquillo hasta obtener una salsa fina

MONTAJE

2. En un bol, mezclar alubias de bote, atún, pimientos del piquillo picados, aceitunas negras y cebolla
3. Mezclar todo, aplastando las alubias
4. Añadir la salsa preparada y mezclar todo junto
5. Servir para dipear con pan u otros acompañamientos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto