Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



ENSALADAS

Ensaladilla de puchero con huevo frito

3 raciones 481 kcal

Ingredientes

- Aceite Oleoestepa “Gran Consumo”
- Aceite de oliva virgen extra Egregio Ecológico
- 4 patatas
- 2 zanahorias del puchero
- 1 lata de melva o caballa
- 4 cucharadas de mayonesa
- Sal al gusto
- 1 huevo (para freír)

POR RACIÓN

Proteínas	14 g
Grasas	29 g
Hidratos	44 g
Fibra	6,1 g

Elaboración

1. Cuando el puchero esté listo, reservar las patatas y las zanahorias.
2. Machacar las patatas con las zanahorias y un poco de aceite.
3. Añadir la melva o la caballa.
4. Añadir un poco de sal y tres o cuatro cucharadas de mayonesa, e integrar todo bien.
5. Poner abundante aceite en una sartén.
6. Hacer el huevo frito a fuego medio-alto durante un par de minutos, regándolo con un poco de aceite y añadiendo un poco de sal.
7. Emplatar la ensaladilla y añadir el huevo frito.

RECOMENDACIONES

La clave está en usar buenos aceites, como los de Oleoestepa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta