

ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de tomates

10min · 3 raciones · 128 kcal

Ingredientes

- **150 gramos** de tomates cherri
- **1** tomate azul
- **¼** de cebolleta
- Aceite de oliva virgen extra (al gusto)
- Vinagre balsámico (al gusto)
- Sal y pimienta (al gusto)
- Una cucharadita de concentrado de tomate (o al gusto)
- Zumo de lima (media mas o menos)
- **3**-4 hojas de albahaca
- Queso feta (al gusto)

POR RACIÓN

Proteínas	3,5 g
Grasas	10 g
Hidratos	6,3 g
Fibra	1,5 g

Elaboración

1. Cortar los tomates cherris por la mitad y ponerlos en un bol
2. Cortar el tomate azul en trozos irregulares y ponerlos junto con los cherris
3. Añadir sal, mezclar y dejar reposar 10 minutos para que los tomates suelten su agua (así se concentra el sabor del tomate)
4. Picar la cebolleta
5. Recoger el agua que han soltado los tomates y ponerla en otro bol
6. A esta agua de tomate añadir zumo de lima, aceite de oliva, vinagre balsámico y el concentrado de tomate
7. Emulsionar la mezcla con un tenedor y verterla sobre los tomates
8. Añadir la cebolleta, salpimentar y mezclar todo bien
9. Servir en un plato. Salsear y poner unos trozos de queso feta, chorrito de aceite y albahaca recién picada

RECOMENDACIONES

El secreto de esta ensalada es su aliño, y puedes hacerla con los tomates que más te gusten.

Hecho con CookNest