

# COGOLLOS CON ATÚN A LA MOSTAZA

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>236 kcal</b>	<b>22 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>17 g</b>	<b>6 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>2 g</b>	<b>2.6 g</b>

## Ingredientes

- 150 g de cogollos
- 70 g de atún al natural
- 50 g de pimiento rojo asado en tiras
- 10 g de aceite de oliva
- 30 g de mostaza
- Vinagre de manzana
- Pimienta molida
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava los cogollos, escúrrelos bien, retira la parte más oscura del tallo y córtalos por la mitad.
- 2** Haz a cada mitad un corte longitudinal sin llegar a partirla del todo y ábrelas un poco para poder rellenarlas con el atún.
- 3** Mezcla en un bol el vinagre, la mostaza, la pimienta y la sal; cuando la mostaza se disuelva, añade el aceite poco a poco sin dejar de remover hasta emulsionar.
- 4** Coloca los cogollos en una fuente y reparte por encima el atún desmenuzado y las tiras de pimiento.
- 5** Agita la vinagreta y rocía toda la ensalada.

---

## Consejos

- Abre bien los cogollos con un corte longitudinal para que “abracen” el relleno y queden más vistosos al servir.
- Para una vinagreta más fina, emulsiona añadiendo el aceite en hilo muy poco a poco y removiendo sin parar.
- Si buscas un bocado más fresco, enfría los cogollos ya montados 10 minutos antes de servir (sin pasarte para que no se ablanden).
- Ajusta el punto de mostaza al final: una pequeña cantidad extra cambia mucho el resultado.
- Presentación más gourmet: sirve la vinagreta en puntos y un hilo final, y deja parte del atún y el pimiento “en altura” para dar volumen.