

ENSALADILLA DE PATATA, SALMÓN Y AGUACATE

4 raciones

35 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
253 kcal	12 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	24 g
Fibra	Sal
4 g	2.4 g

Ingredientes



- 300 g de patata cocida
- 200 g de canónigos o lechuga
- 150 g de naranja (zumo y ralladura)
- 150 g de aguacate
- 100 g de cebolla morada
- 100 g de salmón ahumado
- 20 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre balsámico
- 1 huevo
- Unas hojas de albahaca fresca
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Cuece las patatas con sal 20-25 minutos y el huevo 10 minutos; escurre y deja enfriar.
- 2** Pela y chafa la patata; pela el huevo y resévalo.
- 3** Pela el aguacate y corta en rodajas; pela y lamina fina la cebolla.
- 4** Lava y pica los canónigos o la lechuga.
- 5** Vinagreta: tritura naranja en trozos (sin semillas), ralladura, sal, vinagre, albahaca y aceite hasta emulsionar; mezcla con la patata y reserva.
- 6** Montaje en capas en un molde: patata aliñada, hojas verdes, cebolla, aguacate, huevo duro y salmón; desmolda y sirve.

THERMOMIX

- 1** Vierte 500 g de agua en el vaso y coloca el cestillo con el huevo; sitúa la patata en dados en el recipiente Varoma y tapa. **25 min / Varoma / vel 2**
- 2** Retira Varoma y cestillo; enfría el huevo y la patata.
- 3** Limpia el vaso.
- 4** Introduce la cebolla en cuartos y pica. **3 seg / vel 5**
- 5** Añade la pulpa de la naranja en trozos (sin semillas), la sal, el vinagre, la albahaca y el aceite; tritura hasta emulsionar. **10 seg / vel 6**
- 6** Incorpora la patata cocida al vaso y mezcla suavemente con la vinagreta. **8 seg /  / vel **
- 7** Montaje igual que en tradicional y sirve.

Consejos

- Para un emplatado más limpio, monta la ensaladilla con un aro y presiona lo justo: que quede firme, pero sin apelmazar la patata.
- - Añade la vinagreta a la patata poco a poco y mezcla con suavidad: así queda jugosa sin “romper” la textura.
- - Corta el aguacate al final para que conserve mejor el color y se vea más apetecible en el montaje por capas.
- - Si la vas a servir como entrante, enfríala 15-20 minutos antes: el conjunto se asienta y los sabores se integran mejor.