

# ENSALADILLA MALAGUEÑA

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>247 kcal</b>	<b>9 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>14 g</b>	<b>24 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>4 g</b>	<b>2.2 g</b>

## Ingredientes

- 350 g de patata
- 200 g de naranja
- 70 g de atún claro
- 50 g de cebolla
- 20 g de aceite de oliva
- 16 aceitunas negras
- 10 g de vinagre
- 1 huevo
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pon a hervir una olla con abundante agua y sal.
- 2** Pela, lava y corta las patatas en trozos grandes. Cuando el agua esté hirviendo añadimos a la olla las patatas, junto con el huevo lavado. Dejamos cocer unos 20 minutos, hasta que la patata esté tierna al pinchar.
- 3** Escurre bien; enfría unos minutos. Pela el huevo y resérvalo. Extiende la patata y en una bandeja o a un bol y trocéalas si fuese necesario.
- 4** Pela la cebolla, córtala en juliana fina y añádela al bol.
- 5** Pela la naranja y corta los gajos en dados y añádelos con su jugo al bol.
- 6** Escurre el atún y agrégalo a la mezcla.
- 7** Aliña con el aceite de oliva, un chorrito de vinagre y sal; mezcla con suavidad para no deshacer la patata y rectifica al gusto.
- 8** Pica el huevo cocido y repártelo por encima o intégralo; coloca las aceitunas por encima y sirve templada o deja enfriar en la nevera antes de consumir.

## THERMOMIX

- 1** Coloca 800 g de agua en el vaso y el cestillo con el huevo dentro; coloca en el Varoma la patata en dados (2 cm) y la zanahoria en dados, tapa y sitúa el Varoma en su posición. **25 min / Varoma / vel 1**
- 2** Reserva y pela el huevo.
- 3** Introduce la cebolla en cuartos y pica. **3 seg / vel 5**
- 4** Añade al bol de mezcla la patata y la zanahoria cocidas.
- 5** Pela la naranja y corta los gajos en dados y añádelos con su jugo al bol.

- 6** Escurre el atún, desmenúzalo y agrégalo al bol.
  - 7** Pon en el vaso el aceite, el vinagre y una pizca de sal; mezcla. **10 seg / vel 3**
  - 8** Vierte el aliño sobre el bol con patata, zanahoria, cebolla, naranja y atún.
  - 9** Incorpora el huevo picado y da un último mezclado muy suave.
  - 10** Coloca las aceitunas por encima.
  - 11** Reserva en la nevera 15-20 min antes de servir.
- 

## Consejos

- Cuece la patata en trozos grandes y mezcla con suavidad al final para que no se deshaga y la ensaladilla quede “bonita” en plato.
- Añade la naranja con su jugo: es lo que le da el punto malagueño y equilibra el aliño.
- Si la vas a servir fría, deja reposar en nevera 15-20 minutos: el conjunto se asienta y queda más redondo.
- Para una presentación más gourmet, reparte el huevo por encima y termina colocando las aceitunas al final (queda más limpio visualmente).