

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

no añadirle sal, ya que se puede decir que la salsa de soja la sustituye

Descripción:

ensalada completa combina , patata, pimiento tomate y huevo de codorniz

Ingredientes para 2 personas :

- 4 patatas medianas
- 6 tomates cherrys
- 1 lata de atún
- 1/2 pimiento rojo
- 3 huevos de codorniz
- 1 poco de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Paso 1

poner en una cazuela a hervir las patatas con piel, de mientras cortar en cachitos pequeños el pimiento rojo

Paso 2

una vez partidos los pimientos, ponerlos en un bol a macerar con una cucharada de aceite y un chorrito de salsa de soja

Paso 3

una vez cocidas las patatas, enfriarlas y pelarlas, partir en rodajas, lo mismo que los tomates y los huevos de codorniz cocidos

Paso 4

empezar a montar la torre, en la base, patata, tomate y atún

Paso 5

seguir con capas de patata, tomate y huevo de codorniz

Paso 6

por último colocar el pimiento alrededor de la torre y rociar con el jugo de la maceración