

Ensalada de Pasta con Verduras y Atún



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: La oveja negra **Recetizador:** Rocío Martín



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Estar muy pendiente del punto de cocción de la pasta.

Descripción:

Para esta receta puedes utilizar el tipo de pasta que más te guste: macarrones, lacitos, espirales...

Ingredientes para 4 personas :

- 250 gr de Pasta
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 2 Tomates
- 2 latas de Atún en aceite de oliva Calvo
- Mostaza
- Vinagre
- Sal
- Pimienta
- 1 bote de Aceitunas Negras La Española

Preparación:

Paso 1

Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando la pasta esté cocida al dente, enfriarla debajo del chorro de agua fría.

Paso 2

Escurrir bien la pasta, colocarla en un cuenco para ensalada y regarla con aceite de oliva para que quede bien suelta.

Paso 3

Lavar y cortar las verduras en trozos y mezclarlos con la pasta junto con las aceitunas y las latas de atún.

Paso 4

En un bol, poner una cucharada de vinagre y una cucharadita de mostaza, mezclar bien y añadir aceite de oliva poco a poco sin dejar de batir hasta conseguir una vinagreta fina. Salpimentar al gusto.

Paso 5

Servir la ensalada bien fría y aliñada con la vinagreta de mostaza.