Ensalada de judías blancas con atún, pimiento y anchoas

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

Creador: Daniel Olmedo M **Recetizador:** Isabel Lorenzo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Este es un plato rico y saludable que además nos aporta una buena fuente de energía.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 gr de Judías blancas o un bote ya cocidas
- 1 Pimiento rojo mediano
- 1 Cebolla pequeña
- 1 lata pequeña de 100 gr de Aceitunas
- 2 Huevos
- 2 Latas de atún al natural
- 1 Lata pequeña de Anchoas
- 3 Cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de 10 gr de Vinagre
- Pimienta Negra
- Sal

Preparación:

Paso 1

Poner las judías blancas en remojo el día anterior. Al día siguiente colocarlas en una olla a presión con agua hasta cubrirlas y dejarlas cocer durante 15 minutos, apagar el fuego, dejar que se vaya la presión, lavarlas dentro de un escurridor y dejar que se enfríen para hacer la ensalada. Este proceso se puede suprimir si compramos 1 bote de judías blancas en conserva.

Paso 2

Pelar la cebolla y picarla fina. Lavar el pimiento rojo, partirlo por la mitad, para quitar las pepitas del interior y cortarlo en tiras. Partir las aceitunas a la mitad y echar todo ello, junto con las judías y el atún en una

ensaladera.

Paso 3

Cocer los huevos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, pelarlos y partirlos.

Paso 4

Aliñar la ensalada con una vinagreta batiendo homogéneamente en un bol aceite, vinagre, sal y pimienta. Adornar con unas anchoas.