PUERROS CON SALSA DE ATÚN

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

Creador: Gemma Ferré



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en colesterol
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
El atún puede ser en aceite de oliva, en ese caso aprovechar el mismo aceite en la preparación. Romper el huevo a parte por seguridad.

Descripción:
Receta para todos los días, buena tibia o bien fresquita. Muy fácil

Ingredientes para 4 personas :

- 6 Puerros
- 1 lata de Atún al natural
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 lata de aceitunas rellenas

Preparación:

Paso 1
Cortar los puerros a rodajas y cocer al vopor, en vaporera o bien en el microondas. Poner a escurrir y temperar.

Paso 2
Para preparar la salsa, poner una lata de atún al natural o en aceite de oliva en el vaso de la batidora. Añadir un huevo y la mitad de la lata de aceitunas. Batir e ir añadiendo el aceite de oliva que sea necesario hasta que quede cremoso pero no excesivamente espeso.

Paso 3
Poner los puerros en el plato, la salsa encima y decorar con el resto de las aceitunas cortadas en rodajas.