

Ensalada con anchoas y piñones



Nombre de la receta

Ensalada con anchoas y piñones

Tiempo

10 Minutos

Dificultad

Muy sencilla

Personas

2

Alérgenos

Frutos de cáscara

Descripción

Ensalada de aguacate con tomate y anchoas

Ingredientes

- 1 aguacate
- 2 tomates de pera
- 1 lata pequeña de anchoas
- 1 puñado de piñones
- al gusto de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 limón

Pasos

- 1 En primer lugar cogemos una sartén pequeña y la ponemos al fuego para tostar un poco los piñones. A la sartén no se le echa aceite pues los piñones ya tienen su grasa. Se tuestan en un momento por lo que tenemos que estar atentos.



- 2 El siguiente paso es tan sencillo como pelar el aguacate y cortarlo en trozos a nuestro gusto. Lo colocamos de base en un plato y exprimimos sobre él unas gotas de limón para que no se oxide. A continuación pelamos los tomates cortándolos igualmente. Por último ponemos encima las anchoas escurridas. Echamos un poco de aceite y unas gotitas de vinagre si no le hemos puesto mucho limón. Como las anchoas llevan bastante sal, no le hemos añadido nada de sal en esta ocasión pero si alguien lo desea podemos echarle un pizco. Sólo nos queda añadir los piñones salteados por encima.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares