

Ensalada de habichuelas



Nombre de la receta

Ensalada de habichuelas

Tiempo

10 Minutos

Dificultad

Muy sencilla

Personas

3

Alérgenos

Pescado

Descripción

Ensalada de alubias blancas muy fácil

Ingredientes

- 1 bote de alubias blancas con verduras
- 2 latas de atún
- 1/2 cebolleta tierna
- 8 pepinillos en vinagre
- al gusto de sal
- al gusto de aceite de oliva
- al gusto de vinagre

Pasos

1 Hoy traemos una sugerencia de receta facilísima para cuando tenemos una emergencia. Para ello, habremos preparado un bote de alubias blancas cocidas con verdura. Esta trae pimiento verde, rojo, zanahoria y alguna cebollita. Para prepararla, en primer lugar vaciaremos el bote en un escurridor y lavaremos bien las habichuelas para que suelten todo el conservante. Cuando las tenemos bien limpias las ponemos en un bol.



2 Añadimos los pepinillos cortados en rodajas y la cebollita picada fina.



3 A continuación añadimos el atún. Si el aceite del atún es bueno, lo podemos aprovechar para aliñar la ensalada y cogerá más sabor. Si el atún es al natural, echaremos aceite de oliva. Añadimos sal y vinagre a nuestro gusto y removemos el conjunto y tenemos preparado en un momento una nutritiva ensalada de legumbres.



Observaciones o consejos

En este caso hemos acompañado con unas berenjenas en vinagre caseras que van muy bien para acompañar.

Autor

Matilde Linares