

Ensalada de Atún Nizarda



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Perforated Basket
12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Bonita y deliciosa, esta ensalada (que incluso se sirve de plato principal), es baja en calorías y baja en grasas. Las hierbas frescas le dan a esta ensalada esa chispa que la distingue de cuando se usan hierbas secas. Puedes servir esta ensalada tanto como cena o como comida, perfecta para toda ocasión.

600 gramos
de patatas rojas, cortadas en dados
(4
tazas)
230 gramos
de judías verdes, cortadas
($\frac{1}{2}$
libra)
230 gramos
de atún (filete)
(8
onzas)
60 gramos
de cebolla roja, cortada con el Cono #4
($\frac{1}{2}$
taza)
30 gramos
de perejil fresco picado
($\frac{1}{2}$
taza)
1 cucharada
de estragón fresco picado
(15
mililitros)
120 mililitros
de caldo de pollo
($\frac{1}{2}$
taza)
3 cucharadas

de vinagre de vino blanco
(45
mililitros)
1 cucharada
de aceite de oliva
(15
mililitros)
1 cucharada
de mostaza Dijon
(15
mililitros)
2 gramos
de sal
($\frac{1}{4}$
cucharadita)
2 gramos
de pimienta negra
($\frac{1}{4}$
cucharadita)
230 gramos
de lechugas diversas (rúcula, iceberg, etc.)
(8
tazas)
150 gramos
de tomates cherry, cortados por la mitad
(1
taza)
50 gramos
de aceitunas de Niza
($\frac{1}{4}$
taza)

Preparación :

1. Coloca aproximadamente 4-cm de agua en la Olla de 3 Cuartos (2.8L) e introduce el colador. Coloca las patatas en el colador, tapa y lleva a ebullición a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a media-baja y cocínalas aproximadamente 18 minutos. Cuando las patatas estén hechas (cuando se puedan pinchar fácilmente con un tenedor) retíralas al bol grande y aparta. Deja que se enfríen.
2. Si estás utilizando judías verdes frescas, introdúcelas en el colador y cocínalas unos 3 minutos o hasta que estén crujientes/blandas. Retíralas a un bol pequeño y aparta. Deja que se enfríen.
3. Precalienta la sartén eléctrica a 190°C/375°F. Coloca el filete de atún en la sartén, tapa, y cocínalo durante 3 minutos. Dale la vuelta, tapa, y vuelve a dejarlo unos 3 minutos. El atún estará opaco y ligeramente rosado en el centro. Retíralo de la sartén, déjalo enfriar, y corta en trozos cuadrados de 1-2cm. (Nota: si te gusta el atún menos hecho, cocínalo sólo 2 minutos y destapado por cada lado. De esta forma estará bastante menos hecho.)
4. Añade el atún, la cebolla, el perejil y el estragón al bol grande junto con las patatas.
5. Mezcla bien el caldo de pollo, el vinagre, el aceite de oliva, la mostaza, la sal y la pimienta en un bol pequeño. Vierte la mitad en el bol de las patatas y remuévelo bien. La mitad restante colócala en un plato para que los invitados se añadan a su gusto.
6. Divide las lechugas, los tomates, las judías verdes y aceitunas de forma igual entre 4 platos, y sirve.

Consejos:

- Hay unas nueve especies de atún. El “ahi” es un tipo de atún derivado principalmente del atún de aleta amarilla o rabil. Ambos sirven para esta receta.

- Si estás usando judías verdes congeladas, elimina el paso de cocinarlas. Simplemente colócalas en un colador en la pila y deja que se descongelen.
- Si no encuentras aceitunas de Niza, también puedes utilizar las aceitunas griegas Kalamata.

Información nutricional por ración

Calorías: 283
Grasa Total: 7g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 24mg
Sodio: 460mg
Carbohidratos: 37g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 20g