

ENSALADA DE CALABACÍN CON ATÚN

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen de 3 a 4 porciones

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos o 1 grande
- 1 lata de atún en agua
- 1/2 taza de tomates cherry, partidos en mitad
- 1 huevo duro



Para hacer la vinagreta:

- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de mostaza granulada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- jugo de media naranja
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Cortar el calabacín en láminas finas, usando una mandolina, cuchillo o pelador.
2. En una sartén mediana agregar unas gotitas de aceite de oliva y pasar las láminas de calabacín por ambos lados hasta que estén doraditas.
3. Colocar el calabacín sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.
4. Mientras en un recipiente pequeño agregar todos los ingredientes del aderezo, mezclar bien. Poner a hervir el huevo y cortar los tomatitos a la mitad.
5. En un recipiente grande agregar el calabacín, el atún y los tomates, agregar el aderezo y mezclar bien, colocar el huevo y listo para disfrutar y ser super feliz.

Notas:

*Como cualquier ensalada, puedes agregar o modificar los ingredientes según tu gusto, a esta ensalada le puedes agregar, alcaparras o aceitunas, pepinillos y/o tomates secos al sol, queso feta o mozzarella... lo que tu imaginación te dicte.