

Ensalada de bacalao con tomate y patata

Esta receta de **Ensalada de bacalao** es una idea estupenda para obtener todos los nutrientes necesarios si se quiere hacer una comida óptima. Es un plato superfácil de preparar pero cuyos beneficios son muchos, pues combina las proteínas de calidad del pescado con los hidratos de carbono de absorción lenta de la patata y los antioxidantes del tomate y los canónigos. Un montón de propiedades nutricionales en una ensalada de lo más sencilla y con ingredientes humildes de toda la vida.

Ingredientes

200 g de bacalao desalado
2 tomates rojos maduros
1 patata
100 g de canónigos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharada de vinagre de estragón
Sal
Pimienta

Preparación de la Ensalada de Bacalao

Primero hervimos la patata en agua y sal durante 20 minutos. Reservamos.

Después pelamos los tomates y los cortamos en rodajas. Los hacemos a la plancha una vez salpimentados al gusto. Reservamos.

En una ensaladera plana ponemos la patata hervida cortada en rodajas, después los tomates y por último el bacalao en tiritas.

Alrededor colocamos los canónigos. Aliñamos la ensalada en el siguiente orden: sal (al gusto), vinagre y aceite.

Si te gustan las ensaladas nutritivas, te recomendamos nuestra Ensalada Healthy.