

Ensalada de ventresca de atún con pimientos frescos

Esta ensalada de ventresca es una receta muy natural con la que completar un almuerzo o una cena. Tiene unos ingredientes ideales y frescos llenos de nutrientes y de sabor. La ventresca de atún está deliciosa y combina muy bien con el sabor de los tres pimientos: amarillo, verde y rojo. Que por otro lado aportan gran cantidad de vitamina C. ¡Nos encanta esta ensalada!

Ingredientes

- 150 g de brotes de ensaladas variadas
- 1 pimiento rojo
- 200 g de ventresca de atún en Aceite de Oliva
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 50 g de aceitunas negras sin hueso
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 2 cucharadas de Vinagre de Jerez
- 3 cucharadas de semillas de sésamo
- Sal y pimienta (al gusto)

Preparación de la Ensalada de Ventresca

Lavamos la ensalada, la escurrimos y la ponemos en una ensaladera o bol. Cortamos los pimientos en taquitos y los salteamos en una sartén con 3 cucharadas de aceite durante 3 minutos, y sazonomos. Después, añadimos un vasito de agua, el vinagre y las aceitunas; cocemos durante 5 minutos más. Lo añadimos todo al bol.

Escurremos la ventresca y la agregamos también a la ensalada. Lo mezclamos todo muy bien y rectificamos de sal y pimienta. Por último, espolvoreamos con las semillas de sésamo, que harán de esta rica ensalada un plato aún más sano.

Si te gustan las ensaladas sanas, te recomendamos nuestra sección de Ensaladas.