

Ensalada Mediterránea con tomates, alcaparras y anchoas

Esta Ensalada Mediterránea es tan sencilla como auténtica. Todos los ingredientes que la componen pertenecen a la Dieta Mediterránea y hacen de ella un plato excepcional y delicioso. Lo ideal para potenciar todo su sabor es encontrar unos buenos tomates, de huerta ecológica o de una frutería de confianza que venda productos locales. A nosotras nos encantan los tomates rosas que tienen un sabor espectacular, pero los tomates de ensalada son perfectos para esta receta. Además las alcaparras, las anchoas y las aceitunas hacen una combinación diez. Esperamos que os guste y que la disfrutéis.

Ingredientes

4 tomates de ensalada medianos
30 g de alcaparras en vinagre de Jerez
10 aceitunas verdes sin hueso
12 anchoas en aceite de oliva virgen
1 cebolla roja pequeña
2 ramitas de orégano fresco
1 cucharada de vinagre de vino rojo
1 chorrito de Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal y pimienta
Hojas de albahaca para decorar

Preparación de la Ensalada Mediterránea

Pelamos los tomates y los cortamos en cascos, los echamos en una ensaladera; añadimos las alcaparras, la cebolla en rodajitas, las aceitunas partidas en tiras, las anchoas escurridas del aceite y el orégano picadito. Lo mezclamos bien.

Después, lo aliñamos con la sal, la pimienta, el vinagre y el aceite. Por último, añadimos las hojas de albahaca para decorar.
¡DELICIOSA!