

Un entrante muy fresco que actúa como estimulante del apetito. A menudo a las ensaladas se las asocia con platos aburridos o insípidos, quizás porque en general se usan siempre los mismos ingredientes, por eso a la hora de preparar ensaladas hay que echarle una dosis de imaginación y ser creativos.

La ensalada de ahumados es una sabrosa receta debido a la combinación de sabores de los tipos de pescado que se utilizan para su elaboración. Productos de la tierra como la cebolla, el tomate, la endibia fresca o la rúcula son los ingredientes que completan esta exquisita ensalada que utiliza como aliño aceite de oliva, sal y una variedad de especias que combinan a la perfección con los ahumados.



Ensalada de ahumados

INGREDIENTES:

- 100 gr. de pez espada ahumado
- 100 gr. de atún ahumado
- 100 gr. de salmón ahumado
- 1 cebolla rallada
- 100 gr. de rúcula
- 1 endibia
- 3 tomates medianos cortados en gajos o en rodajas.

PARA EL ALIÑO: eneldo, albahaca, estragón, cebollino fresco picado (según el gusto de cada uno) y aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

Cortar en trozos el salmón, el pez espada y el atún. Poner en una fuente o ensaladera de cristal todo el pescado. Rallar la cebolla finamente y agregarla a la fuente. Trocear los tomates e incorporarlos (aunque hay quien prefiere rallar el tomate para hacer una base sobre la que se colocarán los ahumados). Espolvorear un poco de eneldo, albahaca y estragón y unir todos los ingredientes de manera uniforme. Lavar la rúcula y trocear la endibia y reservar hasta la hora de montar la ensalada.

En esta ocasión no solemos echar sal ya que los ahumados suelen aportar ese toque salado, pero si el gusto de los comensales lo prefiere, se puede añadir un poco de flor de sal de las salinas de San Pedro.

A la hora de montar la ensalada, colocaremos los ingredientes con esmero, primero pondremos trozos de tomate y endibia, encima trozos de pescado ahumado, después un puñado de rúcula y aliñamos con aceite de oliva. Decoramos con un poco de cebollino picado y acompañamos con unas tostadas de pan de chapata.

Si añades unos frutos secos, como nueces o piñones tostados le darás un toque diferente.

PARAÍSO SALADO
GASTRONÓMICO



Te sugerimos otra combinación para esta ensalada: con rúcula, parmesano, tomates secos, manzana y salmón ahumado. Prepara y corta los ingredientes, mezcla y decora con unas virutas de queso. ¡ Un toque diferente!

Aunque el salmón y el bacalao son los pescados ahumados más populares, hay otros tantos con los que se pueden elaborar deliciosas tapas: trucha, anchoas, palometa, etc.

