

Cuando elaboramos una ensalada, muchas veces utilizamos gran cantidad de ingredientes diferentes, pensando que tendrá mejor sabor, pero hemos de tener en cuenta que no todos los ingredientes se complementan, por lo que siempre está bien reflexionar antes de combinar.

En el caso de esta receta, menos es más y es que cuando tenemos un producto de calidad y sabroso, no hacen falta añadidos, sobre todo si tenemos un buen tomate de huerta que combina con otro producto de categoría, a su altura: la ventresca. Esta ensalada nos aportará los antioxidantes, vitaminas y minerales del tomate, y las proteínas, ácidos grasos poliinsaturados y vitaminas del bonito.



## Ventresca de bonito con tomate

### INGREDIENTES:

- Tomates a elegir entre la variedad que más guste: muchamiel, corazón de buey, rosa, pera, raf...,
- una lata de ventresca en aceite de oliva
- sal en escamas o flor de sal de las salinas de San Pedro y
- aceite de oliva virgen extra.

### ELABORACIÓN:

Lavamos los tomates y los cortamos en rodajas horizontales despreciando la primera y la última rodaja. En realidad, podemos cortar el tomate de varias maneras, cortado en vertical resulta la forma idónea cuando va acompañado de otros elementos en una ensalada, pero cuando toma protagonismo, como es éste caso, el corte ideal es el horizontal.

Colocamos las rodajas sobre un plato o fuente y salamos. Colocamos encima la ventresca escurrida y regamos con un buen choro de AOVE. Añadimos unas escamas de sal encima. Servir si se desea con unas ramitas de cebollino. Resumiendo, a este producto gourmet no le hacen falta muchos artificios para ser degustado.

San Pedro  
pinatar  
PARAÍSO SALADO  
GASTRONÓMICO



*Un toque especial: Si te gusta el ajo puedes untar el plato con un diente de ajo o cortarlo en daditos muy finos y espolvorearlo por encima.*

*Juega con el tipo de sal. Parece un elemento sin importancia pero el tipo de sal puede cambiar completamente el toque final de un plato, nosotros siempre usamos sal de las salinas de San Pedro.*

*La ventresca de atún es una parte ubicada en la parte inferior del pez. La denominación de ventresca se debe precisamente a la cercanía que posee con respecto al vientre del pescado.*

*Se tiene constancia del cultivo de tomate en el 700 a. C., aunque en Europa se introdujo en el siglo XVI. El cultivo del tomate constituye una de las señas de identidad de la agricultura de la Región de Murcia, tanto por su importancia económica, como por ser un ingrediente esencial de la dieta mediterránea.*

