

Receta de Ensalada De Alubias Blancas

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy os dejo una rica Ensalada de Alubias, porque también en verano se deben comer legumbres y así se pasan mejor.

Ingredientes

- Alubias blancas cocidas (pueden ser de tarro de cristal)
- Tomates de ensalada (dos o tres)
- Pimiento verde (uno)
- Atún en aceite (tres o cuatro latas)
- Anchoas (una lata)
- Aceitunas negras o verdes (un bote)
- Huevos duros (dos)
- Cebolletas tiernas (una o dos)
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal

Modo de Preparación

1. Escurrir las alubias y dejar enfriar y colocarlas en una fuente
2. Trocear los demás Ingredientes: en trocitos pequeños, excepto las anchoas y ponerlos en un bol
3. Aliñar con el aceite, vinagre y sal y mezclarlo todo con cuidado
4. Verter las verduras sobre las alubias y mezclar con cuidado
5. Decorar con las anchoas y servir fría