



ENSALADA DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS



Hola amigos hoy traigo una rica ensalada como primer plato o una rica cena que se hace en un periquete.

Vamos a por los ingredientes:

- 2 huevos grandes o medianos(según gusten)
- 15 aceitunas(al gusto)
- 3 ó 4 patatas(mas o menos 1kg)
- 2 tomates rojos pero duros.
- 2 pepinos
- Una manzana
- 1/4 de judías verdes
- 3 zanahorias
- 1 lata de maíz
- 1/2 raíz de hinojo.
- Mayonesa o aceite y vinagre(optativo)
- Sal
- Una o dos latas de atún
- Una bolsa de palitos de cangrejo.

Ahora que ya tenemos todo, empezaremos con la preparación:

1. En un cazo metemos los huevos, que pueden ser más de dos, depende de lo que gusten. Los tapamos con agua fría, les ponemos un poco de sal y un chorro de vinagre (esto hace que se pelen mejor). Esperamos a que hierva el agua e inmediatamente miramos el reloj y contamos 10 minutos. Transcurrido el tiempo los sacamos del agua y los metemos en agua fría para pelarlos a continuación.
2. Buscamos una cacerola hermosa y empezamos a meter las judías verdes y las zanahorias ya

- limpias y troceadas, las cubrimos de agua y les ponemos sal. Las dejamos cocer unos seis minutos. Sin sacar nada metemos las patatas ya peladas y troceadas al gusto (cuadradas, alargadas, redondas, ...) y esperamos a que se cuezan otros siete u ocho minutos, eso lo vais comprobando pinchando con la punta del cuchillo. En cuanto estén blandas las verduras las coláis y las ponéis en una gran fuente a que se enfríen.
3. El agua de cocer las verduras NO se tira, hay muchas vitaminas en el líquido nadando (jeje, quien fueran ellas, me encanta nadar), la guardáis para otra comida.
 4. Ya frías o templadas le vamos añadiendo los huevos ya pelados y troceados, los pepinos, los tomates (los podéis pelar también, eso ya al gusto) y el hinojo también troceado como más guste.
 5. Las latas, maíz, atún y palitos de cangrejo todo troceado.
 6. Y ahora viene el pelar y trocear la manzana (se deja para el final porque se oxida).
 7. Aliñaremos al gusto ó con sal, aceite de oliva y vinagre oooooó con mayonesa que enseguida voy a enseñaros como se hace.
 8. Revolvemos todos los ingredientes en la fuente y adornamos como mas nos guste.

¿Cómo hacer Mayonesa?

Ingredientes:

- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 huevo
- limón
- sal
- vinagre

Preparación

1. En un vaso de la batidora agregamos el huevo, la sal, el limón, vinagre y el aceite todo al gusto(pecar por poco que por mucho, siempre hay tiempo para echar más nunca para quitar).
2. Metemos dentro el pie de la batidora y la ponemos en marcha. NO MOVEMOS EL PIE EN DOS MINUTOS COMO MÍNIMO y vamos levantando poco a poco y echa la mayonesa, fácil verdad?

Saludos a todos y espero que la disfrutéis tanto como yo ;)

¿Te gustaría probar alguna receta y no te atreves a hacerla? YO LA COCINARE PARA TI EN TU CASA O DESDE LA MIA

**¿Vives en Ciudad Real o cerca?
¿Quieres comer bien todos los días sin gastar mucho?**

[CONTACTA: Cocinaré para ti](#)

Llevo en la cocina desde que tenía siete años y como cocinera de profesion once. Me encanta cocinar sobre todo las recetas tradicionales manchegas con las que todos hemos crecido.