

Ensalada de alubias con atún

Ensalada de alubias con atún, es una ensalada diferente para el verano, se hace rápido y con ingredientes sencillos, puedes hasta no usar la cocina.

ingredientes

- 1 bote de Alubias cocidas
- 1/2 Cebolla
- 1 Tomate grande
- 2 latas medianas de Atún en aceite de oliva
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Pimienta negra
- Sal

elaboración Ensalada de Alubias con atún

El que lo prefiera puede poner las alubias el día anterior a remojo y por la mañana las escurre y las cuece en agua con un poco de sal y una hoja de laurel.

Para los mas comodones coger un bote de alubias cocidas y lo ponéis en un escurridor y las pasáis por abundante agua del grifo para quitarles esa especie de gelatina que las envuelve.

Cotamos la cebolla y el tomate en daditos pequeños.

En un bol ponemos la alubias escurridas, los daditos de cebolla, el tomate, las dos latas de atún escurridas, el vinagre, el aceite de oliva virgen extra, la pimienta negra y la sal.

Removemos todo para que se mezcle por igual y lo dejamos durante una media hora para que coja el sabor de los

ingredientes, probamos por si hace falta rectificar en algo, aceite, vinagre, pimienta o sal.

Ya tendremos lista nuestra ensalada de alubias con atún, rápida, rica y refrescante para comer en verano.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.