

Ensalada de Pescado Francesa

La ensalada siempre es una opción sabrosa, refrescante, saludable y llena de vitaminas. Esta conjunción de sabores franceses, es explosiva e inolvidable.

INGREDIENTES:

- 300g Pescado blanco (merluza, pescadilla...)
- 6ud Pepinillos en vinagre
- 1/4 Cebolleta o cebolla dulce
- 1 Cucharada Alcaparras
- 1 Cucharadita Semillas de hinojo
- 1 Cucharadita Mostaza de Dijon
- ½ Limón (zumo)
- 2 Cucharadas Aceite de oliva
- 1-2 Cucharadas Cebollino, eneldo o cilantro fresco
- 1 Hoja de laurel, granos pimienta
- 600g Pepino

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir el pescado con una hoja de laurel, granos de pimienta y un poco de sal, 5 minutos (si utilizas pescado con piel y espinas necesitarás el doble de pescado y algo más de tiempo). Escurrir y desmenuzar (retirando cualquier resto de piel y espinas).
2. En un bol preparar una vinagreta con el aceite, zumo de limón y mostaza, agregar el pescado desmenuzado, los pepinillos en vinagre troceados, la cebolla picada muy fina, alcaparras, semillas hinojo y las hierbas frescas picadas. Mezclar bien.
3. Lavar los pepinos y si tienen pinchitos, raspar la piel con un cuchillo para quitarlos. Partir por la mitad y cortar en medias rodajas.
1. 4, Montar la ensalada: poner en la base el pepino y encima la mezcla de pescado, servir con unos gajos extra de limón.