



Menestra fría marinera

100 g Judías verdes redondas bobby
50 g Bonito del Norte en conserva
100 g Patata hervida de guarnición
1/4 Cebolla dulce
50 g Tomate cherry
30 g Aceitunas negras sin hueso
5 Anchoas
1 Huevo duro

- 1- Hervimos las patatas camperas con piel en agua con sal durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas. Las dejamos enfriar, las pelamos (si quieres déjales la piel) y cortamos por la mitad o en rodajas.
- 2- Limpiamos las judías retirando las puntas. Las escaldamos en agua hirviendo con sal durante 4-6 minutos para que queden crujientes y con un color verde vivo.
- 3- Cocemos los huevos durante 10 minutos. Enfriamos, pelamos y cortamos en cuartos o rodajas.
- 4- Partimos la cebolla en juliana y los tomates por la mitad.
- 5- Metemos todo en la nevera por lo menos 30 minutos.
- 6- Hacemos la vinagreta con aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez o de manzana, sal (con cuidado, las anchoas ya aportan mucha), un toque de pimienta negra y una cucharadita de mostaza de Dijon. Mezclamos bien.
- 7- Emplatamos. Colocamos la base de patatas y judías verdes en una fuente. Añadimos encima el atún en lascas, los huevos duros, las aceitunas negras, la cebolla, los tomates y los filetes de anchoas. Aderezamos con la vinagreta.