



Ensalada mixta con atún (textura C)

Ingredientes para 10 raciones

Lechuga	300-400g
Espinaca fresca	200g
Pepino	300g
Agua	100cc
Zumo de limón natural	50cc
Aceite de oliva virgen extra	100c
Tomate maduro	800g
Atún en conserva	300g
Espesante goma xantana	55g

Elaboración

- 1 Triturar durante 3-4 minutos la lechuga, las espinacas y el pepino junto con la mitad del agua, del zumo de limón y del aceite. A continuación, colarlo para eliminar los restos de piel y semillas.
- 2 Añadir 20-25g de espesante y ligar con una vareta. Reservar.
- 3 Triturar el tomate junto con la otra mitad del zumo de limón. Colar y añadir 5 cucharadas de espesante. Ligar también con una vareta y reservar.
- 4 Finalmente, triturar el atún con un chorro de aceite y la otra mitad del agua. Añadimos 5g de espesante y lo reservamos durante 5 minutos.
- 5 Una vez tenemos todos los ingredientes reservados por separado, emplatamos.

Observaciones

Una manera fácil de emplatar las 10 raciones de ensalada, es colocando los platos ligeramente inclinados con la ayuda de algún soporte, de tal manera que cuando se incorporan los ingredientes no se mezclen. Es una manera fácil para no distinguir los ingredientes y mejorar la calidad organoléptica.

Se aconseja mezclar los ingredientes antes de consumir.

Esta preparación se presenta triturada tanto para la textura E como la textura C.

Recuerde que una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es clavando una cuchara de plástico pequeña que debe mantenerse derecha.