

SUPER ENSALADA DE A MANO

ESTA RECETA NO NECESITA COCINARSE

PARA 12 PERSONAS

2 tazas de pastita cocinada (conchitas, corbatitas, tubitos, etc.)

1/2 pepino pelado

1 zanahoria pelada

1 jitomate mediano

1 manzana mediana

1/2 taza de queso Feta, desbaratado, o queso cheddar fuerte, rallado

1/4 taza de pepitas de girasol, peladas

1 taza de atún de lata, sin el líquido (ya sea aceite o agua)

1/2 taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal

2 Cucharadas de vinagre de vino, o de jugo de limón

sal y pimienta al gusto

6 hojas enteras de lechuga (lechuga verde o de hoja roja)

Picar el pepino, la zanahoria, el jitomate y la manzana en pedazos de 1/2 pulgada y mezclarlos en un recipiente. Agregar la pasta cocinada, el queso, las pepitas y el atún. Mezclarlo todo ligeramente. Reservar.

Aparte, en un recipiente pequeño, mezclar ligeramente el aceite y el vinagre o el jugo de limón con la sal y la pimienta. Agregar el aderezo a la ensalada y mezclarla ligeramente a cubrir la ensalada.

Poner una hoja de lechuga en cada plato. Acomodar 3 o 4 cucharadas al centro de cada hoja de lechuga, dejando una orilla de 1 pulgada alrededor. Enrollar la hoja, partirla a la mitad y ¡Buen Provecho!