

Ensalada de anchoas y Bonito-
Ensalada de anchoas y bonito

Ingredientes por ración:

Para las anchoas:

5 anchoas
1 dl. de aceite de oliva virgen
5 cl. de vinagre de vino
1 cebolleta, perejil picado y sal.
Para el bonito:

100 g. de bonito en escalopes
1 dl. de aceite
1 limón
sal y pimienta negra.
Además:

3 hojas de lechuga
2 rabanitos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen y sal.
Elaboración:

Quitar las cabezas, espinas y tripas a las anchoas. Separar los lomos. Sazonarlos con sal. Cubrirlos con vinagre y aceite y dejar macerar 4 horas. Pasadas, se les incorpora la cebolleta picada y el perejil, dejando otra hora.

Hacer una vinagreta con aceite, sal, limón, y pimienta. Mientras, pasar por la sartén los escalopes de bonito unos instantes sin que se haga el centro. Sacar y aliñar con la vinagreta; reposar cinco minutos. Cortar la lechuga en juliana y los rabanitos en rodajas finas. Cubrir el plato con la lechuga. Depositar por encima las rodajas de rabanitos. Dar punto de sal y rociar con dos cucharadas de aceite de oliva. Situar encima las anchoas y el bonito, medio plato de cada uno.