



Ensalada con pasta de Tornillo

Ensalada de tornillos verduras atun

Ingredientes

- 1 paquete de Tornillos Verduras Doria de 500 gr
- 3 Cucharadas de mayonesa
- 3 Cucharadas de salsa rosada
- 1 Cebolla
- 1/2 Pimentón
- 1 puñado de habichuelas
- 1 lata de Arvejas con zanahoria Zenú
- 1 lata de Maíz Zenú
- 1 cucharada de aceite o margarina
- 1 lata de Atún
- 1 Huevo
- 4 cucharadas de pan rallado o miga de pan
- 1 cucharada de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Para comenzar cortamos en trocitos algunas habichuelas y las cocinamos en agua hirviendo durante unos 3 minutos. Abrimos un pimentón, sacamos sus pepitas y también lo cortamos en trocitos.
2. En un recipiente agregamos el contenido de una lata de arvejas con zanahoria y otra de maíz Zenu. Traemos las habichuelas y el pimentón, y guardamos estas verduras para más tarde.
3. En una olla con agua hirviendo y sal cocinamos los tornillos de verduras Doria, hasta que estén al dente., los sacamos y escurrimos.
4. En un gran recipiente los dejamos enfriar por unos minutos, una vez estén a temperatura ambiente les agregamos una cucharada de aceite o margarina y mezclamos.
5. Ahora picamos media cebolla finamente y la adicionamos a los tornillos, traemos nuestras verduras, la mayonesa y por último la salsa rosada. Revolvemos con una cuchara hasta que todo esté uniforme con la mezcla de sabores.
6. Para preparar las torticas de atún, debemos cortar en cuadritos la otra mitad de la cebolla. En una sartén con aceite caliente los sofreímos por unos minutos. Picamos muy bien el cilantro.
7. En un recipiente aparte mezclamos el contenido de una lata de atún con la cebolla frita y el cilantro picado, sazonamos con sal y pimienta al gusto.
8. Batimos un huevo en un recipiente hondo y lo

agregamos a la mezcla de atún. Formamos bolitas no muy grandes y las pasamos por la miga de pan.

9. En una sartén con abundante aceite o margarina freímos las torticas hasta que estén doradas, las sacamos y ponemos sobre papel absorbente.
10. Servimos nuestra deliciosa ensalada y acomodamos las torticas de atún alrededor.
11. Esta receta es ideal para compartir en un picnic con nuestros amigos.
12. Ahora disfruta de nuestra deliciosa Ensalada con pasta de Tornillos Verduras Doria y torticas de atún