

COGOLLOS DE TUDELA CON ATÚN MARINADO EN CASA

Hoy vamos a preparar una ensalada a base de cogollos.

Es una variedad de lechuga de tallo pequeño, de textura crujiente y sabor fresco, y ligeramente amargo.

La acompañaremos con unas láminas de atún que marinaremos en casa, fácil y rápido. Con las hojas exteriores prepararemos una vinagreta muy rica...

¿Qué?

- 6 cogollos de Tudela
- 200grs de atún fresco cortado en rodajas de ½ cm
- El zumo de ½ limón
- El zumo de ½ naranja
- Sal, pimienta
- Aceite virgen
- 1 nuez de mantequilla

¿Cómo?

Quitamos las hojas exteriores a los cogollos, reservándolas para después. Ponemos los cogollos en un bol de agua fría, mejor con un par de hielos. Así nos quedarán limpios y crujientes.

Sacudir bien para secarlos y reservar más tarde.

Ponemos las láminas de atún en una fuente y las cubrimos con la mezcla de los zumos, una pizca de sal y de pimienta. Las dejamos así ½ hora. Les damos la vuelta y las dejamos 15 minutos más.

Mientras preparamos la vinagreta: ponemos un cacito al fuego, con la nuez de mantequilla, y rehogamos ahí las hojas exteriores de los cogollos. 1 minuto y listo. Añadimos un chorrito de zumo de limón, unas 3 cc de aceite, una pizca de sal y trituramos con la batidora.

Nos quedará una vinagreta verde y emulsionada.

Cortamos los cogollos en 4 y los colocamos en una fuente, ponemos las láminas de atún por encima y aliñamos con nuestra vinagreta de cogollos... y listo!

Podemos añadir a la vinagreta un poco de queso azul. De cabra... lo que más nos guste!