



ENSALADA DE PATATA, ALCACHOFA Y GAMBAS [1,5P-2HC-2,5G]

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 100 gramos de gamba, hervida
- 4 piezas de cozarón de alcachofa crudo [100 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [4 g]
- 5 piezas de aceituna negra sin hueso [25 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 4 Cucharadas de compota de Manzana con Canela [60 g]
- 2 unidades sin cáscara de nuez [10 g]
- 4 dados de queso feta o de oveja [opcional]
- 1/2 cucharada de postre de vinagre de manzana [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Previamente, asamos al horno las patatas entera con piel y las alcachofas a 180°C. Por encima de las alcachofas podemos añadir un poco de AOVE y sal. Las alcachofas las sacamos a los 35 minutos, mientras que las patatas las mantenemos durante 50 minutos en total. Después, las dejamos atemperar y las guardamos en la nevera. No es necesarios asarlas el día anterior, pueden estar varios días refrigeradas.
- 2º Sacamos las patatas y las alcachofas de la nevera. Pelamos las alcachofas y nos quedamos sólo con los corazones y las partes finales cercanas al corazón que hayan quedado tiernas. Los cortamos por la mitad o bien, si son pequeños, los dejamos enteros. También pelamos las patatas y las troceamos. Colocamos las alcachofas y las patatas juntas en un recipiente.
- 3º En una sartén o plancha, añadimos unas gotas de AOVE y, cuando esté caliente, colocamos las gambas y las cocinamos por ambos lados: no más de 1 minuto por cada lado. Pelamos las gambas t las añadimos a las alcachofas y las patatas.
- 4º Troceamos el queso, las nueces y las aceitunas negras y lo añadimos tofo al recipiente donde ya tenemos los ingredientes anteriores.
- 5º En un vaso de batidora, colocamos unas ramas de perejil, el AOVE, la comporta de manzana y lo trituramos todo hasta conseguir una deliciosa emulsión*.
- 6º Añadimos unas cucharadas de la emulsión al recipiente donde hemos elaborado la ensalada con el resto de ingredientes.
- 7º Con la ayuda de una cuchara removemos todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [521 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	578 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	69 %
H. CARBONO	10 g	52 g	20 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	6 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	320 mg	1664 mg	69 %