

Ensalada de verduras marinadas, patatas paja y aceite de *tapenade*



4 raciones
45 minutos

INGREDIENTES:

- 250 g de zanahoria
- 400 g de calabacines (pequeños)
- 250 g de champiñones bien blancos
- 300 g de tomates
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 limón
- 1 bolsa pequeña de canónigos
- 800 g de patata
- 40 g de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas de tapenade
- 250 ml aceite de girasol para la fritura
- Sal gorda, sal fina

Receta elaborada por la
Escuela de Cocina Aiala

Poner la mitad de las patatas a cocer con su piel en agua salada. Pelar las zanahorias, limpiar los calabacines. Hacer cintas con la ayuda de un pelador. Ponerlas a marinar con el vinagre de sidra y sal gorda. Dejar 30min. Pasado este tiempo, pasarlas por agua y escurrirlas bien con papel de cocina. Limpiar y pelar los champiñones. Cortar en láminas finas y poner a macerar con el zumo de un limón. Añadir el perejil picado y reservar. Escalfar, pelar y cortar los tomates en daditos pequeños.

Pelar las patatas cocidas y cortarlas en rodajas de 4-5mm. Pelar y cortar con la mandolina las patatas en paja. Lavarla y secar bien con papel de cocina. Freírlas a una temperatura de 160º C. Escurrirlas y salarlas.

Aliñar todas las verduras con un poco de aceite de oliva extra y sal.

Montaje: En el centro de un plato llano, disponer un aro de 8cm

de diámetro por 5cm de altura. Poner una capa de rodajas de patata, una capa de daditos de tomate, seguir con una capa de champiñones, una capa de canónigos y para acabar una capa de cintas de verduras. Mezclar la tapenade con un poco de aceite de oliva y repartirla alrededor del aro. Retirar el aro y disponer la patata paja encima de la lechuga.

Tapenade: triturar con un turmix: 150g de aceitunas negras, 2 cucharadas de alcaparras, 1 diente de ajo, 3 cucharaditas de zumo de limón, 5cl de aceite de oliva, 1 ramita de tomillo fresco, hasta obtención de una masa fina.

Nota: las verduras son marinadas con vinagre y sal, entonces las aliñamos únicamente con aceite de oliva.

- Plato de verdura interesante por su gran aporte vitamínico, principalmente betacarotenos, vitamina C y ácido fólico.
- La patata le da el aporte hidrocarbonado necesario para la obtención de energía rápida.
- Por otro lado, la fritura hace que se eleve su aporte energético debido a la cantidad de grasa que nos aporta el aceite empleado.
- Grasa exclusivamente monoinsaturada, que nos vendrá a través de los aceites y la grasa de la aceituna.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
514	17-26%	9,8	10-14%	37,5	34-50%	41,9	10-15%