

ENSALADA templada "label" de tomate, bonito del norte fresco y guindillas en tempura

Ingredientes:

- 4 tomates medianos de label
- 400 gramos bonito del norte en taco
- 200 gramos guindillas frescas
- 300 gramos de brotes frescos variados
- 1 cebolleta fresca
- Sal de escamas
- Aceite de oliva virgen extra y vinagre de Módena para aliñar
- Cebollino fresco

Para la tempura:

- Harina de tempura
- Aceite de oliva para fritura

Tendremos los tomates a temperatura ambiente y en su punto idóneo de maduración, los pelaremos y los cortaremos en gajos finos que iremos disponiendo en platos individuales según la cantidad de comensales.

Cortaremos el lomo de bonito en tacos regulares y los tostaremos en una sartén de teflón hasta crearles una costra dorada que no reseque su interior, los dispondremos sobre los tomates, a continuación pasaremos las guindillas por una masa de tempura recién hecha y los freiremos en abundante aceite bien caliente para crearles una costra crujiente y dorada, los dispondremos brevemente sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa, acto seguido las colocaremos sobre los tacos de bonito recién dorados y la cebolleta cortada en finos aros.

Ya solo nos quedaría disponer los brotes de lechuga en el centro del plato y aliñar el conjunto con la vinagreta del aceite-módena y unas escamas de sal marina para potenciar los sabores, para finalizar rociaremos con el cebollino cortado finamente.

- El bonito nos aporta **grasa poliinsaturada de tipo omega 3**, que nos ayudará en la **prevención de enfermedades cardiovasculares**.
- Las verduras le aportarán el contenido **vitamínico** a este plato, sobre todo **vitamina C, vitamina A y folatos**.
- Además de la **grasa poliinsaturada**, también tendremos **grasa monoinsaturada** que proviene del **aceite de oliva**, y no debemos olvidar que **este es el tipo de grasa que en mayor proporción necesitamos tomar**.

4 raciones - 20 minutos / Receta elaborada por Goierri Lanbide Eskola

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
391	13-19%	26,8	3-5%	27,1	8-12%	11,1	1-2%