

Ensalada de pasta

INGREDIENTES

300 g de pasta
16 olivas (80 g)
5 filetes de anchoa (15 g) y 1 lata de caballa (65 g)
2 huevos (120 g)
2 pepinos agridulces grandes (700 g)
1 cebolleta (50 g)
5 cucharadas de mayonesa y 1 cucharada de mostaza
Vinagre, sal y pimienta
Avellanas tostadas, albahaca y 1/2 lima

PREPARACIÓN

Añadimos una pizca de sal y 300 g de pasta en una olla con 3 L de agua hirviendo. Dejamos que hierva la pasta durante 7 minutos. Ponemos 2 huevos en una olla con agua con una pizca de sal y un chorro de vinagre. Los dejamos hervir durante 8 minutos.

Cortamos la cebolleta a la juliana y la ponemos en un bol grande. Cortamos los pepinos en cuartos de luna y los ponemos en un bol grande con las aceitunas sin hueso y un poco de pimienta negra.

Quitamos la pasta de la olla y la colocamos en una bandeja para cortar la cocción. Añadimos un chorro de aceite y lo reservamos. Preparamos un bol con agua y hielo y ponemos los huevos hervidos para enfriarlos.

Pelamos los huevos y los rayamos dentro del bol, donde también añadiremos la pasta hervida. Ponemos dentro un vaso de túrmix 5 cucharadas de mayonesa, 1 cucharada de mostaza Dijon, 5 filetes de anchoa cortados y el zumo de 1/2 lima. Lo trituramos y lo añadimos al bol. Abrimos una lata de caballa y la añadimos al bol. Lo removemos. Trituramos las avellanas tostadas y las añadimos. Añadimos unas hojas de albahaca y lo removemos.

** Se consideran las emisiones generadas por la producción de los alimentos frescos antes de ser cocinados y consumidos, desde la producción hasta que el alimento fresco llega al punto de venta o procesamiento.*

CÁLCULO HECHO CON LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELOSALIMENTOS.ORG



Huella de carbono *

2,00 kg CO₂



Equivale a 0,84 litros de gasolina



Huella hídrica

98,20 litros



Equivale a 1,23 duchas



Ocupación de tierra



6,02 m²



Precio aproximado

4,08 €

