

Ensalada de atún

Tiempo de preparación: 20 minutos | Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 latas (de 5 onzas) de atún en agua o aceite
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o el aceite reservado del atún)
- 1/4 de taza de yogur griego o natural
- 1 pepino pequeño, pelado (o no) y en cubos
- 2 cebolletas, las partes verdes y blancas, picadas
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de eneldo fresco, picado
- 1/4 de cucharadita de sal



Preparación

- Para escurrir el atún: coloque el colador en el fregadero, luego use una abrelatas para abrir cada lata y vacíelas con cuidado en el colador. Con un tenedor, presione el atún hacia abajo para exprimir el líquido. Deje que se escurra.
- Coloque el atún escurrido y el resto de los ingredientes en un tazón y mezcle bien. Pruebe la ensalada. ¿Necesita más eneldo, otra pizca de sal? Si es así, agréguelo y vuelva a probar.
- Sirva de inmediato, o, si puede esperar, cubra y refrigere al menos una hora y hasta toda la noche.

Use esta ensalada fresca para rellenar tomates, cubrir rodajas de pepino, o rellenar una pita de trigo integral. O agregue una cucharada de la mezcla a una ensalada verde y conviértala en un plato principal.

