# Ensalada de judías blancas con atún, pimiento y anchoas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

**Creador:** Daniel Olmedo M

**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Primer plato
**Tipo de cocina:** Normal
**Otros:** Cocina Saludable
**Coste:** Económico

## Descripción:

*Este es un plato rico y saludable que además nos aporta una buena fuente de energía.*

## Ingredientes para 4 personas :

- 500 gr de Judías blancas o un bote ya cocidas
- 1 Pimiento rojo mediano
- 1 Cebolla pequeña
- 1 lata pequeña de 100 gr de Aceitunas
- 2 Huevos
- 2 Latas de atún al natural
- 1 Lata pequeña de Anchoas
- 3 Cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de 10 gr de Vinagre
- Pimienta Negra
- Sal

## Preparación:

### Paso 1

*Poner las judías blancas en remojo el día anterior. Al día siguiente colocarlas en una olla a presión con agua hasta cubrirlas y dejarlas cocer durante 15 minutos, apagar el fuego, dejar que se vaya la presión, lavarlas dentro de un escurridor y dejar que se enfríen para hacer la ensalada. Este proceso se puede suprimir si compramos 1 bote de judías blancas en conserva.*

### Paso 2

*Pelar la cebolla y picarla fina. Lavar el pimiento rojo, partirlo por la mitad, para quitar las pepitas del interior y cortarlo en tiras. Partir las aceitunas a la mitad y echar todo ello, junto con las judías y el atún en una*

*ensaladera.*

## *Paso 3*

*Cocer los huevos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, pelarlos y partirlos.*

## *Paso 4*

*Aliñar la ensalada con una vinagreta batiendo homogéneamente en un bol aceite, vinagre, sal y pimienta. Adornar con unas anchoas.*