

---ENSALADA MALAGUEÑA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 naranjas (500gr sin pelar).
- 2 patatas (250 gr).
- 250 gr migas de bacalao desaladas.
- 75 g cebolla tierna picada.
- 2 huevos cocidos.
- Aceitunas sin hueso.
- Aceite.
- Sal.



FORMA DE PREPARACIÓN:

Cocemos las **patatas**, pelamos y troceamos. Las usamos de base para la ensalada. Pelamos las **naranjas** y cortamos en láminas. Luego cada lámina la cortaremos en cuatro antes de añadir.

Salteamos las **migas de bacalao** en la sartén unos minutos. Dejamos enfriar antes de añadir. Cocemos los dos **huevos**, pelamos y troceamos. Añadimos.

Los 75 gr de **cebolla** tierna suelen corresponderse con media cebolla. Picamos y añadimos. Las **aceitunas** sin hueso pueden ser verdes o negras, aliñadas en origen o no. Añadir en número al gusto.

Mezclamos todos los ingredientes mencionados y aliñamos con aceite y sal. Se trata de un plato que se sirve del tiempo, por lo que conviene esperar a que enfríe tanto la patata, como el bacalao y el huevo.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	358	43,9	16,4	3,8	12,1	162