



TÍTULO DE LA RECETA

Ensalada ITSAS-LUR

DATOS DEL PARTICIPANTE

Nombre y apellidos: Mikel Marotias Goiburu

(AMPO)



**INGREDIENTES**

CANTIDAD	NOMBRE
1	PATATA COCIDA
1	TOMATE
4-6	HOJAS DE LECHUGA
4	PIMIENTOS PIQUILLO ASADOS
150gr	BACALAO DESALADO
4-6	NUECES
1	DIENTE DE AJO
1/2	LIMÓN
UNA RODAJA	CEBOLLETA
UNAS RAMITAS	PEREJIL
UNA PIZCA	SAL –PIMENTÓN DULCE
LO NECESARIO PARA MARINAR	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

PROCEDIMIENTO DE ELABORACION

- Colocar en un recipiente el aceite, zumo de limón y el diente de ajo troceado. Sumergir en la mezcla, durante 24 horas, el bacalao desalado y finamente fileteado.
- Cocer la patata y reservar.
- Limpiar la lechuga y el tomate, hacer daditos con el tomate y cortar en juliana la lechuga y la cebolleta
- Retirar los restos de pepitas de los pimientos asados, hacer tiritas y agregar a la mezcla anterior
- Machacar o triturar las nueces, según la textura elegida.
- Una vez transcurridas 24 horas del marinaje del bacalao, procedemos al montaje del plato:
- Una primera capa de patata cocida con un punto de pimentón dulce y una pizca de sal
- Sobre la capa de patata: el tomate, lechuga, cebolleta y pimiento asado; previamente salado.
- Concluir con una capa del bacalao marinado, bien escurrido.
- Sobre ella, esparcir nueces trituradas o machacadas.
- Según la presentación elegida, se concluirá con estas tres capas, o bien, como en este caso, se repiten las capas dando más altura al plato.
- Al aceite, limón y ajo empleado para marinar, agregar perejil fresco y triturar. Un par de cucharadas se utilizarán para el aliño de la ensalada y el resto se guardará en un recipiente opaco para mantener mejor sus propiedades y poder volverlo a utilizar.
- La ensalada se acompañará con una rodaja de pan integral con cereales

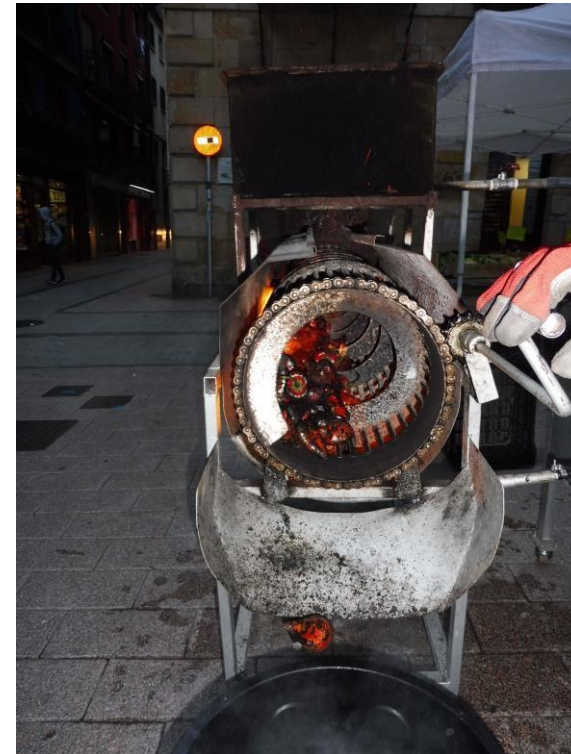


IMAGENES

Productos en la feria de Ordizia



Pimientos asados





Triturar las nueces



Ingredientes (el bacalao sigue marinandose)





IMAGENES

Ingredientes antes de montar la ensalada



Ensalada montada

