Bocaditos de ensaladilla de alcachofas, bacalao y caballa con nueces.

Ensaladilla de alcachofas, bacalao y caballa con nueces
Hoy tocaba aceptar el reto de Nueces de California del Poder del 3, el poder del Omega 3.

Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos omega 3 , de origen vegetal,

que contribuyen a mantener los niveles normales de colesterol en sangre. Con un puñado de nueces (30 gr) al día, sentirás el poder del 3 .

Así que hoy receta sencilla con nueces, y que además la combinación de los ingredientes queda estupenda.

Ensaladilla de alcachofas en conserva, con migas de bacalao de Islandia , caballa en aceite de oliva y el toque crunch y saludable de las Nueces de California.

Las alcachofas en conserva , las vamos a utilizar de calidad. Corazones de alcachofas de tamaño grande. El bacalao, he optado por unas migas ya desaladas que utilizo mucho en crudo para ensaladas. Para darle textura , un producto que nos gusta mucho en casa, una buena caballa en conserva en aceite de oliva. El toque final se lo darán las Nueces de California , y el bocadito quedará divino .

INGREDIENTES: 3 personas

- 1 bote de alcachofas en conserva de 250 g de peso escurrido
- 100 gr de migas de bacalao desalado de Islandia.
- 80 gr de caballa en aceite de oliva.
- 2 huevos duros
- 10 aceitunas rellenas de anchoas
- mayonesa al gusto.
- 30 gr de Nueces de California

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Haremos la mise en place, y comenzaremos a escurrir las alcachofas para que suelten toda el agua de la conserva y no nos haga liquida la ensaladilla.

Los huevos los tendremos cocidos , escurriremos la caballa , reservando el aceite en un bol y desmigaremos lo mas finamente posible el bacalao , quitando restos de piel si las hubiere.

Paso 2:

Una vez escurridas las alcachofas las picaremos lo mas finamente posible, desechando las hojas duras , si las encontramos. Lo incorporamos a un bol grande , y picaremos uno de los huevos duros, añadiremos la caballa desmigada , un poquito del aceite reservado .

Ya agregamos la mayonesa a nuestro gusto , las aceitunas cortadas y escurridas y rectificaremos si es necesario el punto de sal.

Dejaremos tapada con film transparente en la nevera durante 4 horas para que se enfrié.

Ya servimos después las 3 raciones , decoradas con nueces y un poco de huevo duro.

Ensaladilla de alcachofas, bacalao y caballa con nueces