



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de judías verdes
- 360 g de patata cocida
- 120 g de espárragos trigueros
- 75 g de cebolla tierna
- 70 g de pimiento rojo
- 280 g de lenguado
- 40 g de aceite de oliva
- 5 ml de vinagre
- 2 g de pimienta molida
- sal

LA PREPARACIÓN

- Macerar en un bol, con aceite, vinagre y sal, el pimiento y la cebolleta picados,
- Cortar en rodajas las patatas cocidas.
- Limpiar y cortar en tiras las judías.
- Cocer las patatas y las judías, y reservar.
- Salpimentar los filetes de lenguado.
- Envolver cada espárrago (limpiados previamente) con un filete de lenguado.
- Freír los rollitos.
- En una ensaladera disponer las judías y las patatas.
- Colocar encima los rollitos y salsear con la vinagreta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.4 g	Grasas 11.2 g
Kcal 220	Proteínas 12.5 g