

## Receta Cepesca:

---

### Ensaladilla rusa de bonito en escabeche:

¿A quién no le apetece en esta ola de calor comer algo fresquito? Hoy les proponemos una receta ligera que estará bien acogida por todos.

#### Ingredientes:

- 650 gr. bonito fresco
- 3 patatas
- 1 zanahoria
- 100 gr. de judías verdes
- 100 gr. de guisantes
- 1 limón
- 1 bote de mayonesa
- 1 ajo
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre

#### Mayonesa casera:

- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre

#### Preparación:

Pelar las patatas y cortar en taquitos. Cocer con los huevos sin pelar (12 minutos tras que empiece a hervir el agua) y añadir un poco de sal.

Ecurrir las patatas cuando estén listas (cuando estén blandas), y pelar los huevos y cortarlos en rodajas.

Cocer la zanahoria, los guisantes y las judías.

Chafar las patatas en una fuente con un tenedor hasta obtener un puré y añadir la zanahoria, los guisantes y las judías.

Agregar la mayonesa (a continuación damos la receta para hacerla) y mezclar todo. Añadir un chorro de limón y reservar.

### ***Mayonesa casera:***

Para nuestra mayonesa casera, vamos a echar dos huevos y el aceite encima, el vinagre y la sal. Y desde abajo vamos a empezar a batir, a medida que se vaya espesando vamos subiendo la batidora.

### ***Continuación del plato:***

Freír el bonito con un poco de aceite de oliva.

Añadir el diente de ajo y rehogar durante 20 min.

Finalmente, echar las cucharadas de vinagre y un poco de aceite.

Ponerlo encima de la ensaladilla preparada. ¡Y a disfrutar de la comida sana!



*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*