

Ensaladilla rusa

(Салат Оливье)

Precio: mediano

Para cuatro personas: 3,5 €/pax

Todo incluido, gasto de energía también.

El precio varía principalmente por la cantidad y calidad del atún elegido.



Tiempo: 45 min



La idea

Como todos los platos de la cocina sostenible, la ensaladilla rusa puede ser todo lo opulenta que se quiera, pero está basada en una idea sencilla y muy sabrosa: mezclar patatas y huevos cocidos con mayonesa.

Origen

Aunque no te lo creas, es realmente rusa: la inventó el chef de un hotel de San Petersburgo.

Luego se extendió por todo el mundo, siendo uno de los platos más populares de la cocina mundial.

Salud

La combinación de patatas, pescado, huevos y verduras frescas es un alimento completo.

Huella ecológica baja-media

Balance vegetal-animal



La variante mediterránea de la ensaladilla rusa lleva atún en conserva, mientras que en otros países es más habitual que lleve pollo o fiambres.

Aquí empieza la dificultad:

¿Dónde conseguir atún en lata sostenible?

Te damos algunas pistas:

- El atún de almadraba.
- Bonito del norte en lugar de especies tropicales.
- Atún con la etiqueta del Marine Stewardship Council.



- Atún con la etiqueta "Dolphin Safe".



Cómo se hace

Cuece las patatas, los huevos y las zanahorias en una cazuela. Cuece los guisantes aparte, en un cazo.

Escurre todo y pela las patatas, los huevos y la zanahoria y córtalos en dados.

Añade los guisantes, el pimiento morrón y el atún...

Ten en cuenta que la ensaladilla admite toda clase de verduras frescas: cebolla picada, pimiento verde, lechuga, etc. Es el momento de la creatividad

Añade la mayonesa casera o industrial.

Decora.

Este paso es importante en la ensaladilla rusa.

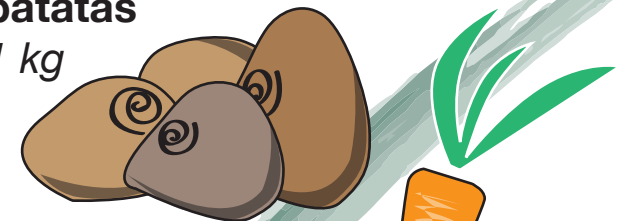
La mayonesa

Necesitarás un huevo, unos 200 cl. de aceite, unas gotas de limón o vinagre, una batidora, mano firme y una pizca de calma.

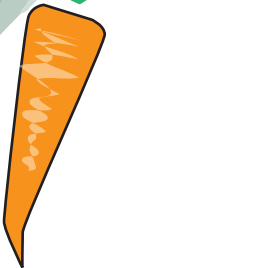
También puedes comprarla ya hecha, mejor si es en versión ecológica.

Necesitas para cuatro personas:

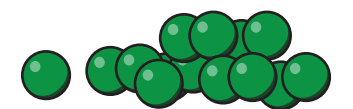
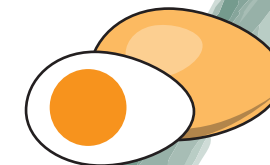
patatas
1 kg



zanahorias
250 g



huevos
cuatro



guisantes frescos o congelados
250 g



atún en lata
200 g

Y después:

Puedes compostar las mondas de patatas y otros residuos vegetales. Las latas deberás llevarlas al contenedor amarillo.