

Ensalada de patatas "campera"

Ingredientes:

- 4 patatas
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 20 o 30 aceitunas sin hueso
- 150 grs. de maíz dulce (opcional)
- 1 diente de ajo
- un ramillete de perejil fresco
- aceite de oliva
- vinagre
- sal y pimienta



Preparación:

Se lavan y ponen a cocer las patatas. Cuando estén cocidas (podemos comprobarlo pichandolas con el cuchillo) se dejan enfriar a temperatura ambiente, se pelan y cortan en cuadrados medianos y las ponemos en una

fuelle grande para ensaladas.

Por otro lado, picamos el diente de ajo y el perejil fresco y los machacamos bien en el mortero. Haremos una salsa vinagreta con el contenido del mortero, aceite (unas 10 cucharadas), vinagre (5 cucharadas aprox.), sal y pimienta al gusto. Se añade la salsa a las patatas y se mezcla bien, corrigiendo la sal y la pimienta si es necesario.

Pelamos, lavamos y cortamos la cebolla (media si es muy grande) en aros. Lavamos y cortamos también el tomate, el pimiento y las zanahorias. Añadimos y mezclamos todo en la fuente junto con las aceitunas y el maíz.

Podemos dejar enfriar en la nevera aprovechando con ello que se mezclen bien los ingredientes con la vinagreta.

Comentarios

Para quitar el picor de la cebolla podemos, una vez cortada en aros, dejarla sumergida en una mezcla de vinagre y agua durante la preparación de la ensalada y al final añadirla, lavada y escurrida, a la fuente.

Y si queréis que las ensaladas sean más sanas, sustituir siempre el vinagre por zumo de limón, cuyo aporte de vitamina C nos vendrá muy bien