



Lunes otra vez y las navidades ya sí que sí a la vuelta de la esquina :D



## Ensalada de atún con vinagreta de cítricos y avellanas con AOVE cornicabra DO Montes de Toledo

¿No pensáis que el plato que traigo hoy no es muy navideño pero os aseguro que el cuerpo os agradecerá que no metáis tantas calorías al cuerpo y aligeréis un poco con alguna ensalada ;)

Para la vinagreta de ésta ensalada he utilizado AOVE [DO Montes de Toledo](#), un aceite con la variedad de aceituna cornicabra, aceituna autóctona de Castilla La Mancha, que hace que el aceite resultante sea un aceite de gran calidad. Ideal para utilizar tanto en crudo como para someterlo a temperatura. Tiene un matiz picante que en contraste con el cítrico lo convierte en un aliño espectacular.

Te has quedado con ganas de saber más de ésta variedad de AOVE [DO Montes de Toledo](#)? para conocer más visita su página de [Facebook](#)

No me lío más, os cuento cómo hacer ésta ensalada :D

### Ingredientes:

1 bolsa de brotes de ensalada;  
1 tarro de atún al natural;  
1 puñado de avellanas;  
1 Naranja;  
1/2 lima  
AOVE [DO Montes de Toledo](#)

### Preparación:

1. Escurre el tarro de atún al natural y cúbrelo con AOVE [DO Montes de Toledo](#). Deja reposar 15 minutos.
2. Escurre el atún y usa el aceite para la vinagreta.
3. Prepara en un bol la vinagreta\* con el zumo de lima, la naranja, perejil, AOVE [DO Montes de Toledo](#), sal y pimienta.
3. Mezclamos los brotes con el atún, las avellanas y la vinagreta.
4. Montamos el plato colocando la ensalada y poniendo un poco más de vinagreta a parte por si alguien quiere echar más. Por encima rallamos un poco de piel de naranja y lima.
5. Podemos añadir un poco de naranja cortada al vivo.

\* la proporción para la vinagreta es 1 parte de zumo y 3 de aceite.