opinion

Ensalada de lechuga con atún, huevos cocidos y anchoas. Originaria de Niza, Francia, en donde se conoce como "ensalada niçoise". Originalmente, esta ensalada se preparaba para los pescadores que regresaban del mar. Es saludable y deliciosa, pero también llenadora, económica y rápida de preparar.

**Ingredientes**

*Porciones: 6*

* **Vinagreta**
* 1 1/2 cucharadas de vinagre de vino tinto
* 6 cucharadas de aceite de oliva
* Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
* 1 pizca de romero seco (opcional)
* **Ensalada**
* 2 corazones de lechuga orejona
* 1 lata (140 gramos) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
* 1 cebolla morada pequeña, rebanada en medias lunas
* 12 aceitunas negras, deshuesadas
* 1 pimiento morrón verde pequeño, sin semillas y en rajas delgadas
* 1 pimiento morrón rojo pequeño, sin semillas y en rajas delgadas
* 3 jitomates maduros, cuarteados
* 3 huevos cocidos duros, pelados y cortados a la mitad
* 6 filetes de anchoa
* 3 o 4 ramitas de perejil fresco, picado

**Modo de preparación**

*Preparación: 15min  ›  Listo en:15min*

1. Mezcla todos los ingredientes de la vinagreta en un tazón y mezcla muy bien.
2. Acomoda las hojas de la lechuga alrededor de un platón. Distribuye encima el atún, luego las rebanadas de cebolla, aceitunas y rajas de pimiento morrón. Acomoda las mitades de huevo sobre las orillas de la lechuga, luego coloca los trozos de jitomate intercalados entre las mitades de huevo. Forma una "estrella" con las anchoas en el centro de la ensalada.
3. Rocía la ensalada con la vinagreta antes de servir. Espolvorea con el perejil.