

Ensalada de conchitas, rúcula, tomates *cherry* y vinagreta de alcaparras



Ingredientes para 4 personas

- 250 gramos de Tomate cherry
- 2 cucharadas de Alcaparras
- 1 cucharada de Vinagre de Jerez
- 1 pizca de Sal
- 2 cucharadas soperas de Yogur natural
- 200 gramos de Conchitas u otra pasta
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 100 gramos de Rúcula
- 100 gramos de Jamón serrano

Preparación

- 1) Hervir las conchitas siguiendo las instrucciones del paquete.
- 2) Una vez cocida, retirar la pasta del fuego y escurrirla bien. Reservar.
- 3) Cortar los tomates por la mitad y el jamón en tiras.
- 4) Cortar las alcaparras con el cuchillo muy pequeñas hasta que pierdan la forma.
- 4) Para el aliño mezclar el yogur, el aceite de oliva, el vinagre y las alcaparras y remover bien.
- 5) Verter en un bol la pasta, los tomates, y el jamón y mezclar bien con el aliño. Agregar en el último momento la rúcula y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 317,55 Kcal.; Proteínas: 13,02 g; Hidratos de carbono: 38,94 g; Grasas: 11,71 g;

Comentario nutricional

Este plató puede ser un plató único ya que contiene los tres grupos de alimentos.

Comentario gastronómico

Se puede prescindir de la rúcula si se desea o sustituir por otra hoja verde tipo canónigos, cogollos...

Una otra opción es saltear los tomates en la sartén un par de minutos y así obtendremos una ensalada tibia.