

## ENSALADA DE PASTA

### Textura E - Dieta Fácil Masticación



#### Ingredientes para 1 ración:

- 60 g de pasta cruda tipo espirales o lacitos
- 1 hoja de laurel
- 5 ml de aceite de oliva virgen

#### Para la salsa:

- 2 u de tomates
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de pimiento rojo
- 30 g de atún
- 1 u de huevo duro
- 30 g de cebolla
- 30 g de olivas sin piñón
- 25 ml de aceite de oliva virgen
- 15 ml de mayonesa
- 5 ml de vinagre
- 1 cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente
- salsa se trata de una ensalada

#### Elaboración:

##### Para la base

- 1) En un cazo con agua abundante hervir la pasta un mínimo de 10 minutos más del tiempo de cocción indicado en el envase. Debe quedar muy tierna, pasada de cocción.
- 2) Escurrir y añadir un poco de aceite de oliva. Reservar.

##### Para la salsa

- 1) Rallar y colar el tomate para eliminar las semillas hasta obtener un jugo de tomate.
- 2) Triturar todos los ingredientes de la salsa: el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla, las olivas, el jugo de tomate y el aceite; menos la mayonesa, el atún, el huevo y el espesante.
- 3) Añadir la mayonesa y triturar de nuevo hasta formar un puré.
- 4) Colar la mezcla con un colador y añadir 1 cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente mientras lo agitamos vigorosamente. Dejar reposar. Si el resultado es todavía demasiado líquido, añadir más espesante hasta conseguir la textura de un puré espeso.
- 5) Mezclar la salsa de ensalada con el atún desmenuzado.
- 6) Picar el huevo a dados pequeños. Reservar.

Para emplatar, servir la pasta con el triturado de ensalada por encima y decorar con los dados de huevo cocido.

Servir.

### **Observaciones**

Es imprescindible mezclar los diferentes componentes antes de consumir.

Recuerde que una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es asegurarnos que la pasta puede chafarse fácilmente con un tenedor.