

Cuaderno de Recetas ladespensarural. Recetas con mermelada de limón (I): Ensalada de bonito con mermelada de limón

Aunque nos gusta en cualquier época del año, la **mermelada de limón** es de esos productos que disfrutamos todavía más en verano, porque resulta especialmente refrescante con cualquier tipo de platos, sean dulces o salados.



En ésta y en las próximas recetas os presentaremos distintas posibilidades para paladear esta fantástica mermelada.

Comenzamos con la más sencilla y rápida, pero no por eso menos fantástica, para estos días de tanto calor: **ensalada de bonito con mermelada de limón.**

ENSALADA DE BONITO CON MERMELADA DE LIMÓN

Tiempo de preparación: 10 min aprox

Dificultad: MUY BAJA

INGREDIENTES DE LA ENSALADA DE BONITO CON MERMELADA DE LIMÓN (para 4 personas):

-150-200 grs de brotes variados (canónigos, rúcula, espinacas baby, lechuga batavia...)

-150-200 grs de queso fresco (tipo Burgos)



-12-16 tomates tipo Cherry

-1 puñado de nueces peladas

-Bonito del Norte en aceite de oliva virgen

-Mermelada de limón

-Aceite de oliva virgen extra

-Vinagre balsámico de Módena

-Sal

ELABORACIÓN DE LA ENSALADA DE BONITO CON MERMELADA DE LIMÓN

Lavar bien los brotes, escurrir y secar. Actualmente existe en el mercado una gran variedad de sobres de brotes para **ensalada** ya preparados y de buena calidad, resultando una opción más cómoda que comprarlos y prepararlos por separado.

Colocarlos en una ensaladera grande. Añadir los tomates cherry cortados por mitad, el queso fresco cortado en dados medianos. Agregar el **bonito en aceite** en cantidad generosa, al gusto de los comensales. Finalmente, colocar por encima las nueces peladas, también en cantidad adecuada al gusto de cada uno.



En un cuenco pequeño preparar la vinagreta: mezclar bien 4 a 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre de Módena y unas 3 cucharadas de **mermelada de limón**. Añadir sal y mezclar todo muy bien.

Tener en cuenta que para la vinagreta las cantidades son orientativos. Cada uno, al elaborarla, debe ir probando y acomodándola al propio gusto. Aquí no hay recetas exactas, claro.

Finalmente, unos minutos antes de servir la ensalada, rociarla bien con la vinagreta y mezclar hasta que toda quede bien aderezada.

Y ya veis que no os hemos mentado: receta fácil y rápida, pero a la vez con un sabor tan original por la mermelada de limón, que quedarán todos encantados.

Probadla y nos contáis. Y como siempre, podéis mandarnos nuestras opiniones y críticas. Estaremos encantados de recibirlas y publicarlas si os apetece.



Una vez más os mostramos los productos de nuestra [tienda gourmet online](#) que hemos utilizado para esta receta. Pero ya sabéis que son sustituibles por productos semejantes que tengáis en la despensa de casa.

En este caso hemos utilizado la Mermelada de Limón artesanal de Les Marietes, el [Aceite de oliva virgen extra de Molins de Paixerell \(variedad Alfafara\)](#) y la [Ventresca de Bonito de Arronte](#). Los encontrarás fantásticos no... lo siguiente.