

## ENSALADA DE BONITO EN ESCABECHE Y QUINOA



### Ingredientes

1/2 lechuga  
50 gr. de quinoa  
250 gr. de champiñones  
3 cucharadas de aceite de oliva  
pimienta

### Para el escabeche:

1/2 kg. de bonito fresco  
1 pastilla de AVECREM PESCADO  
2 zanahorias  
1 hoja de laurel  
1 ramita de tomillo  
1 vaso de aceite de oliva  
1/2 vaso de vinagre  
una cucharadita de pimienta negra en grano

### Preparación

Para este plato se necesitarán 500 g de bonito, pero puede comprarse un pescado entero y congelar el resto. Lavar y limpiar el bonito, y abrirlo por la mitad. Secarlo con papel absorbente, retirarle la espina central y separarlo en filetes. Cortar cada filete en dados y sazonar con 1 pastilla de AVECREM PESCADO desmenuzada.

Preparar el escabeche de bonito. Disponer en una cazuela los granos de pimienta, el laurel, el romero y las zanahorias troceados. Cubrir con el aceite y el vinagre, calentar y añadir los dados de bonito. Remover, retirar del fuego y dejar enfriar en el mismo aceite. Cocer la quinoa en agua hirviendo con sal durante 12-15 minutos. Escurrirla, refrescarla con agua fría y escurrirla de nuevo. Añadir la quinoa, rehogar 1 minuto, retirar del fuego, salpimentar y dejar enfriar. Saltear los champiñones fileteados, con la quinoa hervida.

Repartir las hojas de lechuga en los platos. Agregar los champiñones con quinoa, los dados de bonito y un poco de zanahoria. Aliñar con el jugo del escabeche y servir.