

# ENSALADA DE ESPÁRRAGOS Y PATATA CON SALSA DE ANCHOAS



## Ingredientes

3 patatas grandes  
1 pastilla de AVECREM VERDURAS  
1 manojo espárragos trigueros  
1 zanahoria grande  
1 manojo de rabanitos  
1 cogollo  
2 alcachofas  
1 rama de apio blanco  
3 cucharadas de aceite de oliva

## Para la salsa:

4 anchoas en aceite  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña  
1 vaso de nata líquida  
sal y pimienta

## Preparación

Lavar las patatas y, sin pelar, cocerlas en agua hirviendo con 1 pastilla de AVECREM VERDURAS, durante 20-25 minutos. Pincharlas para comprobar si están cocidas, escurrir y dejar enfriar. Pelar la zanahoria, cortarla en daditos y cocer 6 minutos en agua hirviendo. Escurrir. Lavar los espárragos, eliminar la parte dura y cocer 8-10 minutos en agua salada. Escurrirlos y refrescarlos con agua fría.

Cuando las patatas estén templadas, pelarlas e introducir las en la nevera. Lavar el apio, quitarle los hilos y cortarlo en rodajas. Cortar las alcachofas en octavos si son de lata. Si son frescas, limpiarlas, rociarlas con limón y hervirlas 15 minutos. Ya frías, cortar de la misma forma.

Cortar las patatas en dados y mezclarlas en una ensaladera junto con la zanahoria, el cogollo limpio y troceado, los rábanos lavados y cortados en daditos, el aceite de oliva y una pizca de sal. Mezclar bien y dejar reposar la ensalada en el frigorífico durante 30 minutos.

Para la salsa: introducir las anchoas (sin su aceite), y el aceite de oliva en el vaso de la batidora y triturar hasta obtener una pasta. Añadir la nata, la cebolla picada, un poco de pimienta y una pizca de sal si fuese necesario.