

Ensaladilla rusa



Un clásico de nuestra cocina, muy apropiado para los días de verano, cuando es cómodo y práctico tener algo preparado en el frigorífico de un día para otro.

Esta receta admite más ingredientes aunque sólo con estos está sabrosa y suave.

Las mayonesas industriales contienen grasas no saludables, aditivos y conservantes. Os aconsejamos usar mayonesa casera. No es muy recomendable hacerla con [huevo](#), sobre todo en verano y si tenemos niños como comensales. La mayonesa de leche es una opción más segura (se llama "lactonesa").

Con las patatas aportamos carbohidratos buenos, fibra, y [vitaminas](#) (B, C). Con el atún añadimos [proteína](#) y [grasas saludables](#). El aceite de girasol es el aceite vegetal más saludable, después del de oliva.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 5 o 6 patatas (nuevas) medianitas de tamaño parecido.
- 1-2 zanahorias, según tamaño.
- 3 latas de atún pequeñas.
- Media cebolleta pequeña.
- Sal.

Para la mayonesa:

- Medio vaso de leche entera a temperatura ambiente.
- 1 vaso de aceite de girasol (o 2/3 de girasol y 1/3 de oliva).
- Una pizca de sal (1/4 de cucharadita), unas gotas de vinagre o de zumo de limón.

¿Cómo lo preparo?

Lavar las patatas y ponerlas a cocer, con las zanahorias peladas, en una olla con abundante agua y 1 cucharadita de sal. Dejar unos 20 minutos, hasta que al pincharlas con un tenedor entren blandas y no opongan resistencia, pero sin que se queden demasiado blandas. Apartar y, antes de que enfríen del todo, pelarlas con ayuda de un tenedor y un cuchillo (así se pelan mejor). Trocearlas en cuadritos pequeños al igual que la zanahoria. Escurrir el atún, desmigalar y añadir a las patatas. Incorporar la cebolleta picada muy, muy fina. Cuando esté frío añadir la mayonesa. Mezclar bien y reservar en la nevera. Está más buena de un día para otro.

MAYONESA DE LECHE:

En el vaso de una batidora ponemos la leche (a temperatura ambiente) y la sal y comenzamos a batirla un rato para emulsionarla. Vamos añadiendo poco a poco el aceite sin dejar de batir, incluso conviene ir subiendo de vez en cuando el brazo de la batidora para introducir aire en la mezcla. Si usamos aceite de girasol y de oliva, se pone primero el de girasol. Cuando ya está bien densa, al final se le añaden unas gotas de limón o de vinagre.

Otra manera de hacerla es poner la leche, la sal y luego el aceite (1 parte de leche y 2 partes de aceite), todo a la vez, en el vaso. Introducir el mango de la batidora hasta el fondo y, sin moverlo comenzar a batir a máxima velocidad, hasta que espese. Más tarde ya se va subiendo el brazo hasta que se emulsione todo el aceite que quede arriba.

*** Niños a partir de 15-18 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
