

## **ENSALADA DE ALCACHOFAS, BUEY DE MAR Y ALGAS**

### **INGREDIENTES:**

#### **Alcachofas a la plancha:**

6 alcachofas grandes  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal Maldon

#### **Buey de mar:**

2 bueyes de mar de 1 kg. (aprox)  
Sal gorda  
1 hoja de laurel

#### **Vinagreta de algas:**

100 grs. algas wakame secas o 250 grs.  
algas wakame en lata  
50 grs. vinagre de sidra  
100 grs. aceite de oliva  
1 cucharada de estragón picado  
Sal

### **MODO DE HACERLO:**

**Alcachofas a la plancha:** Retirar las hojas más duras de las alcachofas y cortar en láminas finas. Pintar con aceite. Dorar a la plancha por ambos lados espolvoreadas con un poco de sal Maldon.

**Buey de mar:** Calentar abundante agua con un puñado de sal y la hoja de laurel. Cocer los bueyes de mar en ese agua durante unos 15 min. Dejar enfriar dentro del agua. Romper la carcasa con ayuda de un mazo o una piedra y sacar la carne.

**Vinagreta de algas:** Si se utilizan algas secas remojar en agua durante 2 horas y escurrir. Mezclar con el vinagre, el aceite, el estragón picado y una pizca de sal. Servir las alcachofas como base colocar encima la carne de buey de mar y salsear con la vinagreta de algas.

### **VARIANTES:**

Las alcachofas se pueden sustituir por otras verduras: calabacín, berenjena, pimiento...

El buey de mar se puede sustituir por otros mariscos: gambas, langostinos, carne de cangrejo...

La vinagreta se puede hacer sin las algas.

### **CONSERVACIÓN:**

Las alcachofas, aunque se recomienda su consumo inmediato, se pueden conservar en nevera 4 días y en congelador 5 meses.

El buey de mar se puede conservar en nevera 2 días y en congelador 2 meses.

La vinagreta de algas se conserva en nevera 4 días y no admite congelación.