



\*\*\*

## *Ensaladas de vegetales con sardina al ajillo*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 10 sardinas limpias (sin cabeza, vísceras, espinas y descamadas)
- 2 lechugas escarolas
- 2 lechugas milanesas
- 1 lechuga costina
- 2 pimientos rojos medianos (sin piel y cortados en tiras pequeñas)
- 2 tazas de champiñones laminados
- 2 tazas de choclo desgranado (cocinado)
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- 5 cucharadas de aceite
- ½ tazas de jugo de limón
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Cortar cada sardina en 5 partes, salpimentar a gusto y macerarlas con el ajo durante una hora en un lugar refrigerado, después cocinar todos los trozos en una sartén en aceite bien caliente, dorándolos por ambos lados, reservar.

Lavar y desinfectar los vegetales.

Deshojar y trozar las lechugas con los dedos.

En un recipiente ubicar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sazonar a gusto, mezclar todo y servir.

