

Tarta de tomate y jamón, receta ligera paso a paso

- Tomate, 1 grande (*)
- Jamón serrano en taquitos, 30 g
- Tomates secos en aceite, 3
- Cebolleta, la parte verde de una pequeña
- Brote de puerro, 1 (opcional)
- Sal
- Pimienta
- Aceite del de hidratar los tomates, 1 cucharada
- Wasabi en pasta, 1 cm (**)
- Salsa Perrins, 1 cucharadita
- Mostaza, $\frac{1}{2}$ cucharada
- Para el aliño del tartar de tomate:
- (*) Rojo y maduro, pero que no esté blandurrio.
- (**) Se puede variar la cantidad en función de lo que nos guste el picante.

Y es que este **tartar de tomate**, no deja de ser una ligera ensalada en la que el simple hecho de invertir 3 minutos más en dar el corte adecuado al tomate y elegir un aliño menos habitual hace que lo que podía ser un tomate picado en el plato que a la mayoría ni fú ni fá, se convierta en un entrante o en una guarnición de lujo, saludable y bien barata.

Preparación del Tartar de tomate y jamón

Tomad nota que es sencillísimo ????

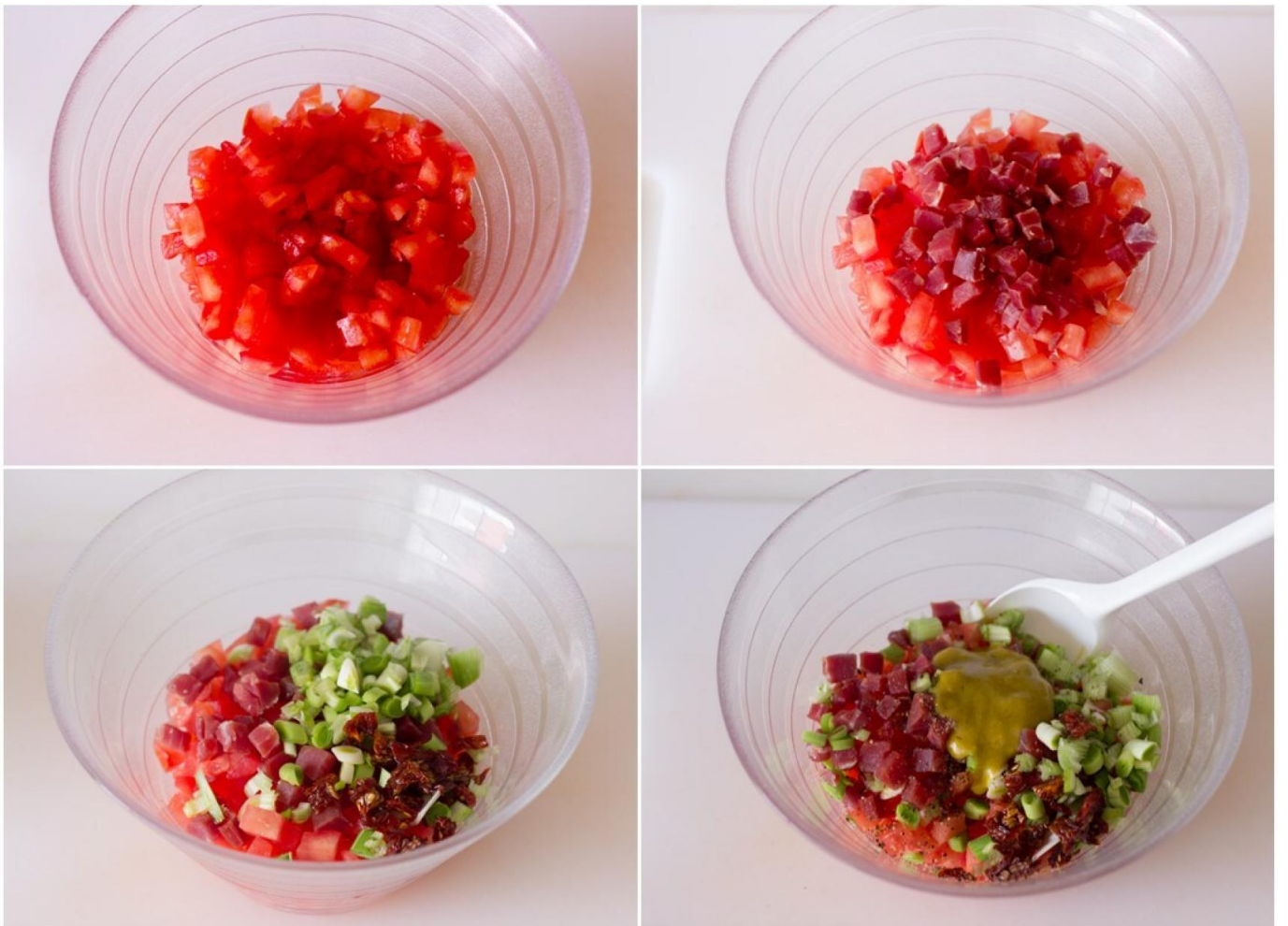


Tenemos que **pelar el tomate**, preferiblemente con un pelador de hoja serrada tal como [os contamos aquí](#), retirar las semillas con ayuda de una cucharilla y **cortarlo en concasse**, que quiere decir en dados de unos 5 mm. Cortamos también el tomate seco en cuadraditos y el brote de **puerro y la cebolleta**. Lo mismo con el **jamón** si no está en dados.

datos.<https://bcd682cb5afa455e18716e1ad820da8.safeframe.google.yndication.com/safeframe/1-0-38/html/container.html?n=0>



Preparamos el aliño mezclando todos los ingredientes en un cuenco y batiendo con un batidor de varillas hasta emulsionar. Recordad cuál es [la mejor forma de mover las varillas para conseguir una mejor emulsión](#).



Ya solo falta mezclar todos los ingredientes que tenemos cortados, salpimentar al gusto, añadir el aliño y mezclar cuidadosamente con una cuchara para que no se machaquen los trozos de tomate.



Yo en esta ocasión lo he puesto sobre una cama de lechuga Trocadero y ha sido una guarnición perfecta para un filete de pechuga de pollo a la plancha. Cualquiera diría que estoy a dieta,

¿verdad?<https://d-17264585533119749309.ampproject.net/2208172101000/frame.html>

Resultado

Insisto una y mil veces, sobre todo a los que vivís solos y por la pereza que os da cocinar acabáis comiendo lo primero que se os pone delante, se puede cocinar para uno solo comiendo equilibrado y sin tener que fundir la tarjeta de crédito. Es cuestión de un poco de imaginación y de el pequeño esfuerzo de dedicarle unos minutos cada día.

Además, viváis solos o no, no me digáis que no mola más decir que te has hecho para comer un **tartar de tomate** en vez de decir que has comido un filete de pollo con un tomate picado... aunque venga siendo lo mismo. Y es que al final, gran parte del éxito está en cuidar los detalles.

Con información de El Español