

## Ensaladas individuales de calabacín y queso manchego Las Terceras D.O.P.



### INGREDIENTES:

- Tres lonchas gruesas de queso Manchego Las Terceras D.O.P.
- Un calabacín pequeño muy tierno
- Un mango maduro.
- Media manzana.
- Medio aguacate.
- Dos lonchas de atún fresco (el pescado para poder comerse crudo debe congelarse un par de días)
- Media cebolla tierna.
- Aceite de oliva.
- Salsa de soja.
- Para emplatar hemos utilizado calabacines luna.

### PREPARACIÓN:

- Poner el atún cortado en cubos a macerar con la salsa de soja (un par de horas)
- Vaciar los calabacines luna con una cuchara.
  - Cortar en cubos el calabacín tierno (podemos gastar lo que vaciamos de los calabacines luna, pero queda más irregular), el mango, el aguacate y la manzana.
  - Cortar la cebolla a trocitos lo más pequeños posibles

# LAS TERCERAS

- Escurrir un poco el atún y mezclar todos los ingredientes cortados. Rellenar los calabacines luna.
- Aliñar con aceite (la sal no es necesaria gracias al queso y a la salsa de soja)