

Para preparar 1 kilogramo de ensaladilla rusa, la proporción de ingredientes más habitual es la siguiente:

- **Patatas:** 1 kg (base principal de la receta)[3][4].
- **Huevos cocidos:** 2-5 (según preferencia, usualmente 3-4 medianos; uno puede reservarse para decorar)[3][4].
- **Atún en conserva:** 2 latas (aprox. 200-240 g escurrido)[3][4].
- **Mayonesa:** 400-450 g (ajustar al gusto, suficiente para integrar todos los ingredientes sin exceso)[3][5][7].
- **Zanahorias:** 2-3 unidades medianas (aprox. 200-250 g)[4].
- **Guisantes:** 100-200 g (según gusto)[4].
- **Aceitunas:** 50 g (verdes, sin hueso)[4].
- **Pimiento asado o del piquillo:** opcional, para decorar y/o integrar, unos 50 g[3][4].

Ajustes:

1. Puedes añadir y variar ingredientes según la receta local o tus preferencias, incluyendo pepinillos, pimientos o gambas.
2. La proporción puede moverse ligeramente respecto al peso total (por el escurrido de conserva y cantidad de mayonesa añadida).

Resumen típico para 1 kg de ensaladilla:

- 1 kg patatas,
- 200 g zanahoria,
- 100-200 g guisantes,
- 240 g atún,
- 3-4 huevos,
- 400 g mayonesa,
- 50 g aceitunas,
- pimiento asado a gusto,
- sal y aceite de oliva (opcional)[3][4][5].

Estas proporciones te darán una ensaladilla cremosa, equilibrada y con la cantidad tradicional de cada ingrediente.

- [1] <https://recetasdecocina.elmundo.es/2020/05/ensaladilla-rusa-casera-receta-facil.html>
- [2] <https://www.bonviveur.es/recetas/ensaladilla-rusa-casera>
- [3] <https://canalcocina.es/receta/ensaladilla-rusa-7>
- [4] <https://lacocinadefrabisa.lavozdeg Galicia.es/ensaladilla-rusa-tradicional/>
- [5] <https://mesayyantar.es/formato-familiar/ensaladilla-rusa-125kg/>
- [6] <https://www.consum.es/entrenosotros/receta-ensaladilla-rusa/>
- [7] <https://www.youtube.com/watch?v=YAynrxm39j8>

From:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:ensaladilla?rev=1753361571>

Last update: **2025/07/24 14:52**

