



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 440 Kcal |
| Proteínas: | 31.0 g |
| Grasa Total: | 23.6 g |
| Colesterol: | 46.0 mg |
| H. de Carbono: | 26.4 g |
| Fibra Dietética: | 2.90 g |
| Sodio: | 517 mg |

ENSALADA DE LANGOSTINOS Y VERDURAS EN SALSA ÁCIDA

Ingredientes

- ½ Kg Colitas langostinos o camarones limpios
- Jugo de 2 limones
- 3 Papas grandes cocidas
- 1 Coliflor cortada en gajos y chica cocida
- 1 Zanahoria cocida
- 1 Taza de arvejas cocidas
- ¾ Taza de mayonesa
- 2 Cucharadas vinagre de manzana (opcional)
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 1 Cucharadita mostaza
- 1 Huevo duro molido
- Sal, pimienta
- Palta y tomate, para decorar (optativo)

Preparación

1.- Calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y cocina las colitas de camarones durante 10 segundos, condimenta con sal y pimienta a gusto y agrega jugo de limón. Retira del fuego y tapa. Deja entibiar.

2.- Aparte, corta las papas en cubos y junta con la coliflor cortada en pequeños gajos. Corta la zanahoria en medias lunas y añade a la mezcla anterior. Finalmente agrega las arvejas cocidas y los camarones tibios. Revuelve hasta distribuir bien los ingredientes.

3.- Luego, en un bowl mediano junta la mayonesa con el vinagre de manzana, aceite de oliva, mostaza y huevo duro partido en trozos. Condimenta con sal y pimienta a gusto. Procesa con la ayuda de una mini pimer a velocidad alta hasta conseguir una salsa homogénea. Una vez lista vierte la mitad de la salsa a la mezcla de verduras con camarones y revuelve. Sirve la ensalada amoldada y decora con láminas de palta y mitades de tomates cherry.