TIMBAL DE BROCOLI Y LANGOSTINOS CON VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** Francisco Lima



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Creativa
Coste: Económico

El truco de esta receta:
La vinagreta de frutos rojos le da un toque especial que me encanta.

Descripción:

Esta receta es sana fácil y baja en calorías, ademas tiene muchísimas vitaminas y minerales y proteínas . .

Ingredientes para 2 personas :

- Broccoli
- zanahorias
- Patatas
- langostinos
- Tomates
- Frutos Rojos
- Vinagre de modena
- Aceite suave de oliva
- 1 cuchara de azúcar.

Preparación:

Paso 1

Se pone a cocer el brocoli y las patatas en agua y sal cuando esta cocido se escurre. se corta a trocitos la patata, la zanahoria el brocoli, se pela el tomate y se corta también. Se cuecen los langostinos se pelan y se reservan. En un aro de emplatar se coloca ya en el plato de servir, la patata , encima la zanahoria, el brocoli, el tomate y por ultimo los langostinos, se aprieta un poco para que aguante bien y se saca el aro y queda precioso a mi me encanta y lo acompaño de una vinagreta de frutos rojos

Paso 2

PARA LA VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS *Lo primero pongo en un cazo un puñado de frutos rojos a cocer con una cucharada de azúcar, no hace falta añadir agua pues al estar congelados ya sueltan ellos agua, se cuece unos 10 minutos se pasan por la batidora se dejan enfriar un poco y se añade vinagre de modena y aceite se*

revuelve bien y listo para comer es riquísimo