

ensalada de calabacín con salsa de yogurt



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

Creador: bertodu **Recetizador:** karmela



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Moderna

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

dejarla enfriar en la nevera hasta el momento de servir, cuanto más fría más rica

Descripción:

ensalada de dieta, está muy suave y rica, muy fácil de hacer

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Calabacines medianos
- 24 colas de gambas
- 1 cebolleta
- 1 hoja de laurel
- un chorrito de vinagre
- 1 cucharada de mahonesa
- 2 cucharadas de yogurt natural
- 1 ramita de perejil

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, las gambas se pueden comprar congeladas, al ser una receta baja en calorías, la mahonesa y el yogurt mejor light

Paso 2

pelar los calabacines y cortarlos en rodajas muy finas. Cocerlos en agua hirviendo un par de minutos, sacar, escurrir y dejar enfriar. Ponerlas en la ensaladera. Cocer 5 minutos las gambas, con la hoja de laurel, agua, un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Sacar y escurrir

Paso 3

En la fuente o ensaladera donde hemos puesto el calabacín, se pone encima la cebolleta cortada en juliana, y las gambas peladas. En una taza se prepara la salsa, 2 cucharada de yogurt, 1 de mahonesa y el perejil picado,

batirlo energicamente y por último echarlo encima de los calabacines, que ya estarán frios. Se tardan 5 minutos en prepararlos pero hay que contar el tiempo que tardan en enfriar, si se tiene mucha prisa, pasarlos por agua fría , incluso con hielo y escurrir bien.