

ENSALADA "MEXICANA"



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

Creador: anina 1988



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Una buena presentación puede darle un toque más

Descripción:

Una ensalada con un toque diferente

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Aguacate
- 12 Langostinos
- Segun necesidad de Lechuga
- 15-20 de Tomates cherry
- 1/2 de Pimien rojo
- 1/2 de Pimiento verde
- 1 Cebolleta
- 1 Huevo
- A gusto de Vinagre y aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Cocer el huevo en agua salada, durante 10 minutos, separar y dejar enfriar. Cocer los langostinos durante 3-4 minutos en agua hirviendo, separar y dejar enfriar, una vez fríos, pelar. (Si compras langostinos cocidos, reduciras aún más el trabajo)

Paso 2

Cortar el pimiento rojo, verde y cebolleta finamente, lo más pequeño posible (importante que sea así). Cortar la clara del huevo y mezclar con las verduras ya cortadas. (La clara se deshace perfectamente aplastandola con un tenedor, sin necesidad de usar cuchillo)

Paso 3

Deshacer la llema del huevo, añadir vinagre y aceite a partes iguales hasta formar una especie de papilla, añadir a la mezcla de pimiento verde, rojo, cebolla y clara del huevo. Probar y añadir aceite o vinagre hasta gusto. BIEN!!!!!! Acabas de hacer una vinagreta, que vale para millones de recetas!!!!

Paso 4

Montar la ensalada con la lechuga, el aguacate en láminas, los tomates cherry cortados al medio, los langostinos pelado y la vinagreta

Paso 5

A COMER!!!!!!