

Camarones en salsa de alubias

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Camarones

Sal: A gusto

Camarones grandes: 220 g

Axiote: 10 g

Aceite: 30 cc

Vinagre: 10 cc

Jugo de Naranja: 30 cc

Ensalada

Lechuga: 50 g

Espinaca: 50 g

Guarnición

Frijoles negros cocidos: 50 g

Aceite De Oliva: 30 cc

Mango deshidratado

Mango: 100 g

Pimienta: A gusto

Hierbabuena seca: A gusto

Salsa de alubias

Sal: A gusto

Consome de pollo: 200 cc

Ajo: 10 g

Puré de alubias: 60 g

Cebolla: 50 g

Aceite De Oliva: 100 cc

Vinagreta de mango

Vinagre de vino: 10 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: 75 cc

Pulpa de mango: 50 g

Hierbabuena: 3 g

Preparación de la Receta

Camarones

- Pele los **camarones** y elimine las patas.
- Corte el *camarón* al medio por la parte de abajo y elimine la vena central.
- Atraviese los *camarones*, a lo largo, con palillos de madera formando una S.
- Procese el axiote con el *vinagre* y el *jugo de naranja*.
- En una fuente disponga los *camarones*, bañe con la mezcla de axiote, cubra con un film y deje *marinar* en la heladera durante 30 minutos.
- En una sartén caliente con aceite dore los *camarones* por todos sus lados.
- Añada sal, la *marinada* y deje reducir hasta completar la cocción.

Salsa de alubias

- Pique el *ajo* y la *cebolla*.
- En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva rehogue la *cebolla*.
- Incorpore el *ajo* y saltee unos minutos.
- Añada el puré de alubias y mezcle bien.
- Licúe con el consomé y lleve nuevamente al fuego.
- Añada más aceite de oliva, sal, pimienta y deje cocinar hasta obtener la consistencia deseada revolviendo de tanto en tanto.

Mango deshidratado

- Pele el mango, corte en láminas finas y finalmente corte en discos.
- Acomode sobre una placa siliconada y espolvoree con *hierbabuena* seca.
- Dé vuelta los discos de mango espolvoree con pimienta y lleve al horno suave durante 1 hora o hasta que se sequen.

Vinagreta de mango

- Procese la pulpa de mango con el *vinagre*, un poco aceite de oliva, sal y pimienta
- Añada el resto de aceite poco a poco hasta emulsionar.
- Pique la *hierbabuena* y añada a la emulsión de mango.

Ensalada

- Corte las hojas de *lechuga* y *espinaca* con las manos, disponga en un bowl y aderece con la vinagreta de mango.

Guarnición

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los frijoles hasta que tomen temperatura.

Presentación

- En el centro de un plato sirva los *camarones*, a los lados sirva ensalada, frijoles salteados y mango deshidratado.
- Rocíe los bordes con la salsa de alubias.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/camarones-en-salsa-de-alubias>