Ensalada de Bogavante y Mango



Tiempo de preparación: 50 Min

Ingredientes

Bogavante: 1 Kilo

Salsa

Mayonesa: 100 grs
Mostaza de Dijon: 2 cdas
Salsa Inglesa: c/n
Tabasco: c/n
Naranja para su jugo: 1 Unidad
Salsa Ketchup: 20 grs
Jugo De Lima: c/n

Vinagreta de mango

Aceite de oliva virgen extra: c/n
Cebolla de verdeo: 1 unidad
Hojas verdes: 100 grs
Manzana: 1 unidad
Pimiento rojo: 1 unidad
Huevos cocidos: 2 Unidades
Aceto balsámico: c/n
Ciboulette: c/n
Mango: 1 unidad
Pimiento verde: 1 unidad
Tomate: 1 unidad
Zanahoria: 1 unidad

Preparación de la Receta

- Cocer el bogavante
- Partiendo de agua fría, una vez rompe el hervor aproximadamente 5 minutos.
- Refrescar en agua con hielo.
- Abrir el bogavante quitando con cuidado toda la carne.
- La cabeza la reservar para la presentación.
- Preparar el relleno de la cabeza del bogavante mezclando el *huevo* duro picado, parte del coral, *ciboulette*, cebola de verdeo picada y las migas del bogavante.
- Mezclamos con parte de la salsa cocktail.

- Rellenar la cabeza

Vinagreta

- Mezclar todos los ingredientes picados en cubos pequeños.

Presentación

- En un plato poner la cabeza del bogavante junto con el bouquet de hojas aliñadas.
- A un lado el cuerpo del bogavante, salsear con el resto de la salsa cocktail y la vinagreta.
- Terminar con *ciboulette* picado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-bogavante-y-mango