

Ensalada de cigalas



Ingredientes

Aceite de oliva virgen:

Mango: 1 Unidad

Tomate: 1 Unidad

Leche de coco: 100 ML

Sal y Pimienta:

Echadote brunoise: 1 Unidad

Granada: 1 Unidad

Cigalas: 6 Unidades

Sal negra:

Vinagre:

Preparación de la Receta

- En una sartén con aceite bien caliente, pasamos las cigalas (que las pelamos dejando las cabezas y rompiendo un poco las pinzas para que suelten bien su jugo)
- Sal gruesa, pimienta.
- Luego, cortamos un mango, un *tomate*, en *brunoise* pequeña, reservamos.
- Añadimos los granos de granada, aplastamos unos cuantos para añadirlos a la vinagreta de la leche de coco y un puntito de *vinagre*, una pizquita de sal y pimienta, dados de mango, la salsa resultante de la cocción de las cigalas y un poco de aceite de oliva virgen.
- Preparamos una ensalada con todos los ingredientes

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-cigalas>