

# Ensalada de pulpo con miso

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Sal Marina:** 1 cdita.

**Agua:** Cantidad necesaria

**Pimienta en grano:** 1 cda.

**Pimiento rojo:** 1 cdas.

**Apio:** 1 Rama

**Pulpo:** 600 g

**Cebolla:** 1 Unidad

**Laurel:** 2 Hojas

**Tomillo:** 1 Ramas

**Cebolla de verdeo picada:** 1/2 Taza

**Zanahoria:** 2 Unidad

## Ensalada de wakame

**Semillas de sésamo:** 2 cdas.

**Salsa de soja:** 2 cdas.

**Peperoncino:** 1 Unidad

**Aceite de Sésamo:** 1 cda.

**Wakamé seco (alga marinas):** 100 g

## Fideos de arroz fritos

**Fideos de arroz:** 200 g

**Aceite para freir:** Cantidad necesaria

## Tempura de cebolla

**Harina:** 1/2 Tazas

**Aceite para freir:** Cantidad necesaria

**Cerveza:** Cantidad necesaria

**Sal:** A gusto

**Cebolla:** 1 Unidad

**Clara de huevo:** 1 Unidad

## Vinagreta

**Miel:** 2 cdas.

**Miso:** 1 cda.

**Jengibre:** 1 cda.

**Salsa de soja:** 2 cdas.

**Agua:** 2 cdas.

**Mostaza de Dijon:** 1 cda.

## Preparación de la Receta

- Pele y corte la *cebolla* en trozos.
- Pele y corte la *zanahoria* en trozos.
- Corte el *apio* en trozos.
- En una olla con agua hirviendo, coloque la *cebolla*, el *apio*, la *zanahoria*, *laurel*, pimienta en grano, *tomillo* y sal marina.
- Sumerja el pulpo en el caldo y retire, repita tres veces hasta dejarlo dentro de la olla a cocinar hasta que este blando.
- Retire el pulpo, deje enfriar y corte en juliana.
- Corte el *pimiento* rojo, retire la parte blanca y las semillas y corte en juliana.
- Pele y corte la *zanahoria* en juliana.
- Corte el verdeo en juliana.

## Vinagreta

- Pele y pique el *jengibre*.
- En una licuadora coloque la pasta de **miso**, la miel, la *mostaza*, el *jengibre*, salsa de soja y el agua. Procese bien.
- En un bowl coloque el pulpo y bañe con la vinagreta.
- Agregue los vegetales cortados.

## Ensalada de wakame

- Tueste las semillas de *sésamo* blanco.
- Pique el *peperoncino*.
- Hidrate el wakame en agua tibia por 15 minutos.
- Corte en juliana y coloque en un bowl.
- Agregue salsa de soja, aceite de *sésamo*, semillas de *sésamo*, *peperoncino*

## Fideos de arroz fritos

- En una olla con abundante aceite caliente fría los fideos de *arroz*.
- Retire sobre papel absorbente y reserve.

## Tempura de cebolla

- Pele y corte la *cebolla* en aros.
- Bata la clara hasta espumar.
- En un bowl coloque mezcle la *harina* con la cerveza y la sal.
- Incorpore la clara batida con movimientos envolventes.
- Pase los aros de *cebolla* por la mezcla y fría en abundante aceite caliente.
- Retire sobre papel absorbente.

## Presentación

- En un plato sirva la ensalada de pulpo, encima la ensalada de wakame.
- Decore con *tempura* de *cebolla* y fideos de *arroz* fritos.

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