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