Ensalada marina



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceto balsámico: 20 cc
Calamarettis: 300 g
Sal: 5 g
Mejillones: 120 g
Camarones: 150 g
Tomate concasse: 200 g
Albahaca: 10 g
Ajo: 2 Dientes
Cebollitas en vinagre: 80 g
Aceite De Oliva: 20 cc
Pulpo: 300 g
Pimienta blanca: 5 g

Mezclum de hierbas

Pimienta: 5 g
Sal: 5 g
Ciboulette: 30 g
Aceite De Oliva: 10 cc
Albahaca: 30 g
Eneldo: 30 grs.
Perejil: 30 g

Preparación de la Receta

- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo con sal cocine el pulpo durante 35 minutos, luego retire y deje enfriar.
- Cocine los calamaretis del mismo modo durante 2 minutos y por último y del mismo modo los *camarones* durante 15 segundos.
- Reserve los mariscos hasta el momento de utilizarlos.
- Corte la *albahaca* en chiffonade.

Mezclum de hierbas

- Coloque todas las hierbas dentro de un recipiente, condimente con sal y pimineta y agregue aceite de oliva, mezcle.

Armado

- Coloque en un bowl los mariscos junto con las cebollitas cortadas en *brunoise* y el *tomate concasse*, mezcle.
- Prepare una vinagreta mezclando aceto balsámico, sal, pimineta, *ajo* en *brunoise* y la *albahaca*, emulsione agregando el aceite en forma de hilo.
- Una vez terminada la vinagreta condimente la ensalada de mariscos, mezcle bien.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de ensalada marina y acompañe con el mezclum de hierbas.

Tips

Pulpo

- Bajo en grasas.
- Posee gran cantidad de proteínas.
- Aporta vitamina A.

- Ensalada marina

- 270 *calorías* por porción.

- Mezclum de hierbas

- 30 *calorías* por porción

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-marina