

Ensalada tibia de lechuga y aguacates al grill con mangos asados

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para la vinagreta:

Jugo de Limón: 2/3 Taza Agua: 3 Cucharadas

Sal: 1 Cucharadita Pimienta: 1/4 de cucharadita

Aceite de oliva extra virgen: 1 Taza

Para las lechugas:

Corazón de lechuga orejona: 3 Unidades

Aceite De Oliva: 3 Cucharadas Sal de grano: A gusto

Pimienta negra molida: A gusto

Para los aguacates:

Aguacates chicos firmes: 3 Unidades

Aceite De Oliva: 3 Cucharadas Sal de grano: A gusto

Pimienta: A gusto

Para los mangos:

Mango: 3 Unidades

Aceite De Oliva: 3 Cucharadas Sal de grano: A gusto

Pimienta: A gusto

Preparación de la Receta

- Cortar los aguacates en mitades sin quitar la cascara
- Retirar el hueso
- Salpimentar y con la ayuda de una brocha untarlos con aceite de oliva
- Colocar sobre el grill a que se marquen, 4 minutos aproximadamente
- Reservar
- Cortar los mangos a la mitad a lo largo y retirar el hueso sin remover la cáscara
- Untar con aceite de oliva y condimentar con sal y pimienta
- Colocar sobre el grill a que se marquen bien, 2 minutos aproximadamente
- Dejar enfriar un poco y remover la pulpa de su cáscara con una cuchara
- Reservar
- Repetir el procedimiento con las mitades de lechuga sobre la parte del corte
- Colocar sobre el grill hasta que se marquen, 2 minutos máximo

Para preparar la vinagreta

- Mezclar el jugo de limón, el agua, la sal y la pimienta en un tazón
- Batir con el globo mientras agrega aceite en forma de hilo hasta emulsionar
- Reservar
- Servir inmediatamente una mitad de *lechuga* con la mitad de un *aguacate* y la mitad de un mango
- Rociar con el aderezo

Consulta la receta original en

https://elgourmet.com/recetas/ensalada-tibia-de-lechuga-y-aguacates-al-grill-con-mangos-asados