Mousse de palmito con mezclum de hierbas

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Leche descremada: 20 cc
Agua: 70 cc
Queso crema bajo en grasas: 200 g
Sal: 5 g
Ciboulette: 20 g
Gelatina sin sabor: 7 grs.
Pimienta: 5 g
Jamón cocido: 40 g
Mayonesa light: 50 g
Palmitos: 400 g
Huevos de codorniz: 8 Unidades
Salsa Tabasco: Unas gotas

Mezclum de hierbas

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

Preparación de la Receta

- Hidrate la *gelatina* en el agua, bata y una vez disuelta lleve al microondas a temperatura máxima durante 30 segundos.
- En un recipiente coloque los palmitos, la *mayonesa* Light y la leche descremada, luego procese con un mixer, por ultimo incorpore la *gelatina* hidratada
- Coloque los ingredientes en un bowl y agregue el queso *crema* reducido en grasas, el *ciboulette* picado, *jamón cocido* cortado en *brunoise*, salsa tabasco, pimienta y sal, mezcle hasta que la preparación quede lisa y sin grumos.

Mezclum de hierbas

- Coloque en un bowl las hierbas, condimente con sal y agregue aceite de oliva, mezcle bien.

Armado

- Cubra un molde rectangular con papel film, incorpore parte de la **mousse** de palmitos, coloque los huevos de codorniz y cubra con el resto de la **mousse** en forma prolija, tape con el resto de papel film y reserve en la heladera durante 4 horas.
- Transcurrido ese periodo desmolde y corte en rodajas prolijas.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de la *mousse* de palmitos y acompañe con el mezclum de hierbas.

Tips

Palmito

- Bajo en grasas.
- Fácil de digerir.
- Contribuye al mantenimiento de niveles correctos de colesterol.

- Mousse de palmito

- 190 *calorías* por porción.

- Mezclum de hierbas

- 30 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/mousse-de-palmito-con-mezclum-de-hierbas