

# Sopa fría de palta y langostinos

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Salsa

**Tomate redondo:** 1 Unidad

**Aceite De Oliva:** A gusto

**Pomelo:** 1 Unidad

**Chile jalapeño:** 1 Unidad

**Cebolla:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Morrón Verde:** 1 Unidad

### Sopa

**Jugo De Lima:** 1 Unidad

**Sal:** A gusto

**Paltas:** 2 Unidades

**Ralladura de lima:** 1 Unidad

**Langostinos:** 8 Unidades

**Pimentón Ahumado:** 1 cdita.

**Queso crema descremado:** 100 g

**Jugo de Limón:** 2 Unidades

**Agua helada:** 1 Taza

## Preparación de la Receta

### Sopa

- Abra las paltas al medio y quite los carozos, deben estar a punto.
- Coloque la pulpa en el vaso de la licuadora, incorpore *jugo de limón* y agua helada, licue.
- Mezcle el *pimentón* ahumado con una pizca de aceite de oliva, reserve.
- Limpie los **langostinos**.
- En un recipiente mezcle el queso *crema* junto con la ralladura y el *jugo* de lima, sazone con sal.

## Salsa

- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Quite las semillas y nervaduras del *morrón* y el *chile*, luego córtelos en *brunoise*.
- Corte el *tomate* en cuartos y quite las semillas.
- Pele el *pomelo* a vivo y luego corte los gajos en cubitos.

## Armado

### - Para el armado de la salsa

- Coloque en un bowl la *cebolla*, el *morrón*, el *chile*, el *tomate* y el *pomelo*, condimente con aceite de oliva, sal y pimienta, reserve.
- En una sartén de teflón caliente selle los *langostinos* de ambos lados, sazónelos con sal
- Una vez sellados, retírelos del fuego y perfume con el *pimentón* ahumado con aceite de oliva.

## Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción de la **sopa de palta**, encima acomode cuatro *langostinos* y alrededor coloque la salsa
- Acompañe con el queso *crema* con lima.

## Tips

- 

### - Verduras

- Aportan mucha fibra.
- Mejora la digestión.
- Las rojas son antioxidantes.
- Naranjas y amarillas ayudan a la vista.
- Los pimientos ayudan a disminuir el peso.

### - Palta

- De origen vegetal, libre de colesterol.
- Tiene más *calorías* que la mayoría de las verduras
- Aporta vitamina D, potasio y magnesio.
- Posee grasas monoinsaturadas.
- Reduce el colesterol.

## - Mariscos

- Incorporarlos en su justa medida.

## - Crustáceos

- *Langostinos*, langosta, *centolla*, etc.

## - Moluscos

- Pulpo, *calamar*, etc
- Muy ricos en omega 3
- Bajo contenido en colesterol
- Diversidad de proteínas.

## - Bivalvos

- Mejillones, vieiras, etc.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-fria-de-palta-y-langostinos>