

Ensalada de Calabacín y Langostinos

El verano los huertos están en pleno apogeo y es la mejor época para disfrutar de gran cantidad y variedad de hortalizas y frutas. Entre ellos están los calabacines y tomates, que suelen crecer a buen ritmo. Están en su mejor momento de sabor y calidad (y a muy buen precio, si no tienes la suerte de disponer de un huerto o de un conocido que tenga uno). Esta ensalada nos va a aportar gran cantidad de vitaminas y antioxidantes, tan importantes para nuestra piel en estos meses tan calurosos.

INGREDIENTES:

- 1 Calabacín grande o 2 medianos
- 200g Tomatitos cherry
- 200g Espárragos
- 12 Uds Langostinos
- 40g Queso feta
- C/s Albahaca, orégano o perejil fresco
- 2 Cucharadas aceite de oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lava las hortalizas y corta el calabacín en láminas finas o como para tortilla.
2. Colocar en calabacín en un bol con unas gotas de aceite, tápalo y cocina en el microondas 5-8 minutos a máxima potencia. Sácalo y déjalo reposar tapado 5 minutos más.
3. Mientras, pela los langostinos dejando la cola y retira el intestino haciendo un corte en la parte superior. Salpimienta y saltéalos un par de minutos con una gota de aceite. Reservar.
4. Monta la ensalada: pon en la base el calabacín, los espárragos y los tomates cherry partidos por la mitad. Encima los langostinos y un poco de feta desmenuzado.
5. Aliñar con un hilo de aceite y un poco de perejil, albahaca u orégano. Tomar templada o fría.