

Salpicón de Marisco

Este es un plato refrescante, fácil de hacer que podemos tomar en las calurosas noches de verano, en la que no apetece mucho cocinar y que necesitamos muchas vitaminas, minerales y pocas calorías.

INGREDIENTES:

- ½ ud. Pimiento rojo pequeño
- ½ ud. Pimiento verde o amarillo pequeño
- 20 uds. Cebollitas en vinagre
- 6 uds. Pepinillos en vinagre
- 100g Carne mejillón (descongelada)
- 6 uds. Palitos de surimi
- Un trozo de pata de pulpo
- 80g Gambitas peladas y cocidas.
- 100g Lechugas variadas

2
Raciones



VINAGRETA:

- 3 Cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas perejil fresco picado
- 1 diente de ajo

ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar pequeño los pimientos.
2. Trocear los pepinillos, palitos de surimi y pulpo.
3. En un bol colocar la carne de mejillón descongelada (o 2 latitas de mejillones al natural), el pulpo, gambitas, palitos de surimi, cebolletas, pepinillos y pimiento.
4. Preparar la vinagreta: triturar todos los ingredientes juntos.
5. Agregar la vinagreta al bol y mezclar bien. Guardar en la nevera tapado al menos 30 minutos para que se impregne bien del aderezo.
6. Servir frío sobre un lecho de lechugas.