

Ensalada de Coliflor, Gambones y Aguacate

Sino te gustan las alcaparras puedes sustituirlas por pepinillos en vinagre o incluso por una cucharadita de mostaza de Dijon. El toque avinagrado es la esencia de esta ensalada.

*La coliflor la he hecho en el microondas, pero para una ensalada más sofisticada, prueba a hacerla en el horno (*ver receta: falso arroz)*

INGREDIENTES:

- 400g Coliflor
- 1ud Aguacate pequeño
- 6uds Gambones o langostinos
- 100g Tomates Cherry
- ¼ ud Cebolleta
- 1-2 Cucharaditas alcaparras
- Zumo de ½ limón
- C/s Sal y pimienta molida
- 2 Cucharadas Aceite oliva

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Rallar la coliflor por la parte gruesa de rallador, poner sobre en el plato del microondas (sin sal y sin aceite) con no más de 1 centímetro de espesor y cocinar 2 minutos (para 400g he necesitado hacer dos tandas).
2. Pelar los gambones, retirando cabeza, caparazón e intestino (para quitar el intestino, que suele estar lleno de arena, hacer un corte a lo largo de la espalda y así se retira mucho más fácil). Cocer 1 minuto en agua con sal y pimienta. Refrescar con agua fría y escurrir.
3. Partir los gambones por la mitad longitudinalmente. Sazonar con un poco de sal, pimienta y unas gotas de aceite.
4. Cortar el aguacate por la mitad, sacar la pulpa con ayuda de una cuchara y cortar el abanico. Partir los tomates cherry por la mitad y cortar en trocitos pequeños la cebolla.
5. Montar la ensalada: mezclar la coliflor con zumo de limón, aceite restante, la mitad de las alcaparras, cebolla y sazonar con sal y pimienta al gusto. Esto, lo pondremos como base (puedes utilizar un aro de emplatado para que quede más bonito), alrededor los tomates, a un lado el abanico de aguacate y al otro los gambones, espolvorearemos con las alcaparras restantes y el juguello del aliño de los gambones.