CÓCTEL DE LANGOSTINOS CON VINAGRETA DE CÍTRICOS

8 raciones **150 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
234 kcal	21 g
Grasas	**Carbohidratos**
11 g	14 g
Fibra	**Sal**
2 g	1 g

Ingredientes

- 800 g de langostinos crudos enteros
- 400 g de piña fresca en trozos (o piña en su jugo)
- 400 g de mango maduro en trozos
- 250 g de agua
- 75 g de aceite de oliva virgen
- 10 g de vinagre de manzana
- Piel de 1 lima (sin parte blanca)
- Piel de 1 naranja (sin parte blanca)
- 1 cda de perejil fresco picado
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pon el agua a calentar; cuando hierva, añade los langostinos y espera a que el agua vuelva a hervir.
2. Cuenta 2 minutos desde que retome el hervor, retira los langostinos y deja templar.
3. Pela los langostinos y reserva.
4. Tritura en un vaso alto las pieles de lima y naranja; añade el aceite, la sal y el vinagre y bate hasta obtener una vinagreta homogénea.
5. Mezcla en un bol la piña y el mango, incorpora los langostinos, aliña con la vinagreta y termina con perejil picado.

THERMOMIX

1. Pon el agua en el vaso y coloca los langostinos en el Varoma.
   15 min / Varoma / vel 2
2. Retira el Varoma, desecha el agua del vaso y deja templar; pela los langostinos.
3. Introduce en el vaso las pieles de lima y naranja y tritura. **20 seg / vel 5**
4. Añade el aceite, la sal y el vinagre y mezcla. **10 seg / vel 4**
5. Coloca la fruta en un bol, añade los langostinos, rocía con la vinagreta y espolvorea perejil picado.

Consejos

- Enfría bien el cóctel antes de servir: con esta receta el contraste frío realza el dulzor de la fruta y el aroma de los cítricos.

- Pela los cítricos sin la parte blanca para evitar amargor en la vinagreta (solo la parte coloreada de la piel).
- Tritura la vinagreta hasta que quede totalmente homogénea: así se integra mejor con la piña y el mango.
- Corta la fruta en dados similares para que cada cucharada quede equilibrada (piña + mango + langostino).
- Presentación más elegante: sirve en copas individuales y termina con el perejil justo antes de llevar a la mesa.