

# ENSALADA AGRIDULCE DE ENDIVIAS

2 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

## Ensaladas



### Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>188 kcal</b>	<b>22 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>7 g</b>	<b>10 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>33 g</b>	<b>0.8 g</b>

## Ingredientes

- 1000 g de agua
- 200 g de endivia
- 50 g de mandarina
- 6 gambones grandes
- 100 g de palitos de cangrejo
- 4-5 pepinillos en vinagre
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre de Jerez
- 1 g de sacarina
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pon agua a hervir, echa los gambones, apaga el fuego y deja 5 minutos; escurre, enfría y pela.
- 2** Lava y corta la endivia y colócala en una fuente.
- 3** Corta el surimi y los pepinillos y repártelos sobre la endivia.
- 4** Pela la mandarina, retira las hebras blancas y separa los gajos; añádelos a la fuente.
- 5** Mezcla el aceite, el vinagre, la sal y el edulcorante (azúcar de abedul o sacarina) y remueve hasta equilibrar el punto agridulce; aliña la ensalada.
- 6** Coloca encima los gambones pelados y sirve.