

MOUSE DE CALABACÍN

4 raciones

45 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sopas frías · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

| | |
|-----------------|----------------------|
| Energía | Proteínas |
| 167 kcal | 15 g |
| Grasas | Carbohidratos |
| 9 g | 8 g |
| Fibra | Sal |
| 2 g | 1 g |

Ingredientes

- 400 g de calabacines
- 200 g de cebolla
- 200 g de gambas o langostinos peladas
- 2 hojas de gelatina
- 1/2 diente de ajo
- 150 g de leche desnatada
- 30 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta blanca
- Cebollino para decorar
- Agua (para cocer)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon a hervir agua en un cazo, cuece las gambas 3 minutos, enfría, pela y reserva.
- 2** Pica el ajo y dóralo en 2 cucharadas de aceite sin quemarlo; saltea las gambas 4 minutos, retira y reserva.
- 3** En el mismo aceite, pocha la cebolla hasta que esté transparente.
- 4** Añade el calabacín en rodajas (pelado a tiras) y cocina unos 5 minutos.
- 5** Cubre con un poco de agua y sal y cuece hasta que el calabacín esté tierno.
- 6** Tritura la verdura hasta obtener un puré fino.
- 7** Hidrata la gelatina 5 minutos en agua fría; escúrrela y disuélvela en la leche caliente; mezcla con el puré y añade las yemas de huevo.
- 8** Monta las claras a punto de nieve y añádelas con movimientos envolventes.
- 9** Reparte en cuencos, decora con las gambas salteadas y cebollino y refrigera hasta servir.

THERMOMIX

- 1** Cuece las gambas en un cazo con agua hirviendo 3 minutos, enfría, pela y reserva.
- 2** Pon el aceite y el ajo en el vaso, pica. **4 seg / vel 4**
- 3** Añade las gambas y sofríe; retira y reserva. **4 min / Varoma / vel** 🍴
- 4** Incorpora la cebolla y sofríe. **5 min / Varoma / vel** 🍴
- 5** Agrega el calabacín en rodajas y cocina. **5 min / Varoma / vel** 🍴
- 6** Añade un poco de agua y sal y cuece. **7 min / 100 °C / vel 1,5**

- 7** Tritura hasta puré fino. **vel 5-6**
 - 8** Hidrata la gelatina 5 minutos; disuélvela en la leche caliente y añádela al vaso junto con las yemas; mezcla unos segundos. **vel 4-5**
 - 9** Pon la mariposa y monta las claras con una pizca de sal. **2 min / vel 3,5**
 - 10** Mezcla suavemente con el puré, reparte en cuencos, decora con cebollino y las gambas salteadas y refrigera hasta servir.
-

Consejos

- Cuece las gambas solo lo justo (3 minutos) y enfríalas rápido para que queden jugosas y con buen color.
- No dejes que el ajo se queme al dorarlo: si amarga, arrastra el sabor de todo el mouse.
- Tritura hasta obtener un puré fino antes de añadir la gelatina: la textura final depende de ese punto.
- Disuelve la gelatina en la leche caliente y mézclala bien con el puré, para que cuaje de forma homogénea.
- Incorpora las claras montadas con movimientos envolventes para mantener el aireado característico del mouse.