MOUSE DE CALABACÍN

4 raciones **45 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
167 kcal	15 g
Grasas	**Carbohidratos**
18 g	25 g
Fibra	**Sal**
4 g	1.5 g

Ingredientes

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

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 ºC / 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

- Enfría bien antes de servir: la textura del mouse mejora tras reposar en la nevera.
- Para que quede más aireado, monta las claras a punto de nieve firme e intégralas con movimientos envolventes, sin batir.
- No hiervas en exceso el calabacín: busca que quede tierno para triturar, pero sin pasarte para mantener un color más vivo.
- Si quieres un acabado más fino, tritura bien la verdura hasta obtener un puré muy liso antes de incorporar la gelatina y el huevo.
- Presentación: sirve en vasitos pequeños y reparte las gambas por encima justo antes de llevar a la mesa para que se vean jugosas.