

SALPICÓN DE MARISCO

2 raciones

20 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
159 kcal	17 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	12 g
Fibra	Sal
2 g	1.9 g

Ingredientes

- 150 g de tomate
- 100 g de gambas
- 50 g de cebolla dulce
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de surimi
- 50 g de pepino
- 50 g de mejillones frescos
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Hacer los mejillones y las gambas al vapor, pelarlos y poner al bol.
- 2** Pela, lava y pica la cebolla muy fina; ponla en un bol.
- 3** Lava y corta el tomate en dados; añádelo al bol (puedes dejar la piel).
- 4** Lava el pepino, pélalo alternando tiras y pícalo; incorpora al bol.
- 5** Corta la cebolla y el pimiento en daditos pequeños y añade al bol.
- 6** Corta el surimi a rodajas y añade al bol.
- 7** Aliña con sal, aceite de oliva y vinagre; mezcla suavemente.
- 8** Sirve bien frío.

Consejos

- Enfría antes de servir: la receta está pensada para tomarla “bien fría”, así que dale un reposo en nevera para que el aliño se asiente.
- Picado uniforme: corta las verduras en dados pequeños para que cada cucharada tenga un poco de todo (tomate, pepino, pimiento, cebolla y surimi).
- Mejillones y gambas al vapor: cocínalos al vapor, pélalos y añádelos al bol ya listos para mezclar.
- Aliño al final y con suavidad: añade sal, aceite y vinagre al final y mezcla con movimientos suaves para no “romper” el tomate.

- Versión más “fina”: pica la cebolla muy, muy fina (como indica la receta) para que aporte sabor sin dominar.