

TARTAR DE CALABACÍN Y MANZANA VERDE CON YOGUR-LIMA

4 raciones

20 min

Fácil

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
108 kcal	6.5 g
Grasas	Carbohidratos
4.3 g	12.3 g
Fibra	Sal
2.2 g	0.31 g

Ingredientes

- Calabacín crudo (con piel), 400 g
- Manzana verde (tipo Granny Smith), 200 g (ya sin corazón)
- Yogur griego natural 0% (o yogur natural espeso), 200 g
- Zumo de lima, 20 g
- Ralladura de lima, 1 lima (solo la parte verde)
- Aceite de oliva virgen extra, 15 g
- Sal fina, 1 g (ajustable)
- Pimienta negra al gusto
- Cebollino o menta (opcional), 10 g aprox.

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corta el calabacín en brunoise (dadito muy pequeño). Ponlo en un colador.
- 2** Sala muy ligeramente (de los 1 g totales, usa la mitad aquí), mezcla y deja 10 min para que suelte agua. Presiona suavemente con una cuchara para escurrir.
- 3** Corta la manzana en brunoise. Mézclala en seguida con la mitad del zumo de lima para que no se oxide. Mezcla el tartar: calabacín bien escurrido + manzana + aceite + pimienta + hierbas picadas.
- 4** Prueba y ajusta sal. Salsa yogur-lima: mezcla el yogur con el resto del zumo de lima, la ralladura y una pizca de sal.
- 5** Montaje en aro: coloca el aro en el plato, rellena con el tartar y presiona para compactar. Retira el aro. Corona con una cucharada de yogur-lima y un poco de ralladura.

THERMOMIX

- 1** Trocea el calabacín en trozos grandes y pícalo en el vaso **4-6 seg / — / vel 5** (busca dadito muy pequeño; si hace falta, repite 1-2 seg).
- 2** Pásalo a un colador. Sala muy ligeramente (de los 1 g totales, usa aquí la mitad), mezcla y deja reposar 10 min.
- 3** Presiona suavemente con una cuchara para escurrir bien el agua.
- 4** Pon la manzana en cuartos (sin corazón) en el vaso y pícala **3-5 seg / — / vel 5**.
- 5** Pásala a un bol y mézclala en seguida con la mitad del zumo de lima para que no se oxide.
- 6** Pon en un bol el calabacín bien escurrido y la manzana con lima. Añade el aceite, la pimienta y las hierbas picadas.
- 7** Mezcla de forma uniforme (puedes ayudarte con la espátula). Prueba y ajusta la sal.

- 8** Con el vaso limpio, añade el yogur, el resto del zumo de lima, la ralladura y una pizca de sal. Mezcla **10-15 seg / — / vel 3**.
 - 9** Coloca el aro en el plato, rellena con el tartar y presiona para compactar. Retira el aro.
 - 10** Corona con una cucharada de yogur-lima y termina con un poco de ralladura.
-

Consejos

- Escurre ligeramente el calabacín si suelta mucha agua para que el tartar mantenga buena textura.
- Utiliza manzana verde tipo Granny Smith para asegurar un punto ácido y crujiente.
- El yogur puede ser griego suave o vegetal para una versión sin lácteos.
- Añade hierbas frescas picadas (cebollino, menta o eneldo) para variar el aroma.
- Sirve el tartar bien frío para potenciar su frescor.