

TARTAR DE CAMARÓN, AGUACATE Y MANGO

4 raciones

10 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
231 kcal	16 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	12 g
Fibra	Sal
2 g	1 g

Ingredientes

- 300 g de camarón/langostino cocido (pelado)
- 150 g de aguacates maduros
- 150 g de mango maduro pero firme
- 100 g de cebolla morada
- 100 g de granada
- 30 g de aceite de oliva
- 20 g de zumo de lima
- 10 g de ralladura de lima
- Sésamo para decorar (opcional)
- Sal
- Pimienta
- Cilantro o perejil (opcional)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corta el camarón en trocitos.
- 2** Corta el aguacate y el mango en dados del mismo tamaño.
- 3** Pica muy fina la cebolla morada (si la usas).
- 4** Mezcla en un bol camarón, aguacate, mango y cebolla.
- 5** Añade zumo de lima, AOVE, pimienta y sal mínima, y mezcla con suavidad para no romper el aguacate.
- 6** Deja reposar 5-10 min en nevera para que se integren sabores.
- 7** Coloca un aro/molde en el plato, rellena presionando ligeramente y desmolda con cuidado.
- 8** Termina con ralladura de lima, hierbas y (opcional) granada o sésamo.

THERMOMIX

- 1** Pon la cebolla morada en el vaso y pica. **3 seg / vel 5**
- 2** Retira la cebolla y reserva.
- 3** Pon el camarón en el vaso y trocea (mejor poco tiempo para no hacer pasta).
2 seg / vel 4
- 4** Pasa el camarón a un bol grande.
- 5** Pon el mango en el vaso y trocea en dados pequeños. **2 seg / vel 4**
- 6** Añade el mango al bol.

- 7** Pon el aguacate en el vaso y trocea con cuidado para que quede en dados y no crema. **1-2 seg / vel 3**
 - 8** Añade el aguacate al bol.
 - 9** Incorpora al bol la cebolla, el zumo de lima, el AOVE, pimienta y sal mínima, y mezcla con espátula suavemente.
 - 10** Refrigera 5-10 min, monta en aro y desmolda.
-

Consejos

- Reposo opcional en nevera: 5-10 min