

Ensaladilla de manzana, langostinos y huevo duro

Ingredientes:

- 1 kg de manzanas Golden, o al gusto
- 500 grs. de langostinos cocidos
- 6 huevos duros
- Zumo de limón
- Mahonesa casera o industrial



Elaboración:



Poner a cocer los huevos durante 9 minutos en agua con sal y un chorrito de vinagre para que la yema nos quede centrada, pasado este tiempo sumergirlos inmediatamente en agua fría para romper y despegar la cascara, esto nos ayudara a pelarlos más fácilmente.

Limpiar los langostinos y trocearlos en 3 partes, o en trozos del tamaño que os guste.

nº 70 - julio de 2020

Pelar las manzanas, quitar el corazón y partirlas en trocitos pequeños, poner en la ensaladera y rociar con el zumo de limón para que no se oxiden. Añadir los huevos troceados a tamaño pequeño, los langostinos y por último la mahonesa de forma generosa. Mezclar bien y refrigerar en la nevera hasta consumir.



Nota: receta muy refrescante, más ligera y menos calórica que la ensaladilla tradicional. Si no la conocéis estoy segura que os sorprenderá gratamente, como me sorprendió a mí cuando mi amiga María me la dio a probar. Solo con cuatro elementos conseguimos una receta única que seguro repetiréis.



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar

Secciones: **Cocinar**, **Con placer**