

ENSALADA

ENSALADA DE CAMARONES Y ESPÁRRAGOS CRUJIENTES CON DRESING DE MOSTAZA



Ingredientes:

- Espárragos
- Soya
- 1/2 kilo de camarones
- 1/2 taza de cebollín con lo verde incluido
- 1/2 taza de zanahorias
- 1/2 taza de pimentones crudos
- 1/2 taza de cilantro
- 2 tomates
- 1 durazno blanquillo
- 1 durazno nectarin (o los duraznos que tengas)
- 1/2 taza de almendras laminadas
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de yogurt natural
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 chalota o la cabeza de un cebollín
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

- Para que los Espárragos queden crujientes y perfectos, ponerlo en sartén (ordenados y todos tocando el fondo), sin materia grasa ni “nada”, cocinar a fuego medio/alto por 1 o 2 minutos y agregar un buen chorro de soya, contar hasta tres y sacar del fuego. ¡Quedan crujientes y lindos!



- En una fuente grande poner los espárragos + 1/2 kilo de camarones cocidos y pelados + 1/2 taza de cebollín con lo verde incluido + 1/2 taza de zanahorias + 1/2 taza de pimentones crudos + 1/2 taza de cilantro + 2 tomates + 1 durazno blanquillo + 1 durazno nectarin (o los duraznos que tengas) todo picado pequeño + 1/2 taza de almendras laminadas (ojalá tostadas levemente).
- DRESING: poner en el vaso de la mini pimer 2 cucharadas de mayonesa + 2 cucharadas de yogurt natural + 1/4 taza de jugo de limón (agregar el limón por tandas he ir probando por si lo quieres menos ácido) + 1 chalota o la cabeza de un cebollín) + 1 cucharadita de mostaza + 1/4 taza de aceite de oliva (o agua si lo quieres más ligero) + sal + pimienta. Mixear todo muy bien y aliñar.

