APPETIZER

Tártaro de Salmón con Mini Ensaladilla de la Huerta

4 porciones | Nivel: Medio | 30 minutos

Ingredientes

Ingredientes tártaro

- 300 grs de salmón cortado en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 2 limones medianos
- Una pizca de jengibre rallado
- 1 palta cortada en cubos pequeños
- ½ cebollín cortado finamente
- 3 cucharadas de cilantro picado finamente
- 1 pizca pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sésamo tostado
- 1 pepinillo cortado en cubos pequeños

Ingredientes mini ensaladilla

- ½ taza de berros
- ½ taza de rúcula
- ½ taza de lechuga hidropónica

Ingredientes dressing

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita mostaza Dijon o tradicional

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	183
Proteínas (g)	17,7
Lípidos (g)	16,3
Colesterol (mg)	45
Hidratos de Carbono (g)	4,6
Sodio (mg)	241,1
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- En una fuente disponer el jugo de los limones, sal, pimienta, aceite de oliva y mezclar bien.
- Incorporar el resto de los ingredientes, agregando el cilantro y la palta al final, de forma suave para evitar que la plata se muela y reservar.
- Para el armado de la mini ensaladilla: Lavar muy bien la rúcula, lechuga y berros. Retirar los tallos, unir bien y formar 4 especies de nidos, reservar
- Utilizando la ayuda de un batidor manual, integrar todos los ingredientes del dressing.
- Disponer una porción del tártaro en el centro de un plato (1/2 taza de 200cc). Una vez dada la forma, colocar en un costado la mini ensaladilla y aderezar con el dressing.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_7