

Pimientos de Piquillo Rellenos de Ensalada de Marisco

En esta receta en lugar de utilizar mahonesa (muy calórica), utilizaremos una salsa que suple perfectamente este ingrediente, tanto en textura, consistencia y sabor, que he llamado NO MAHONESA y que tiene menor aporte calórico que la mahonesa light.

INGREDIENTES MASA:

- 12 Pimientos piquillo conserva
- 2 Cogollos de lechuga
- 50g Gambitas peladas cocidas
- 50g Atún al natural
- 3 Huevos cocidos
- 1 Cucharada Pepinillos en vinagre picados (o alcaparras)
- 2 Cucharada Aceite de oliva
- 1 Cucharadita zumo de limón o vinagre de manzana
- Una pizca de sal

Vinagreta: un trocito pimiento verde italiano picado, 1 trocito de cebolleta picada, 1 cucharada perejil fresco picado, 1 cucharada aceite oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar la NO MAHONESA: triturar 2 huevos duros con 2 cucharadas de aceite oliva, el zumo de limón y una pizca de sal (si está muy espesa se puede añadir un poco de agua).
2. Separar las 12 hojas más grandes y bonitas de los cogollos, lavar bien y cortar en juliana fina el resto de los cogollos.
3. A la NO mahonesa le agregamos: las gambitas cocidas, el atún escurrido, la juliana de cogollos y los pepinillos en vinagre troceados pequeños. Mezclar bien y rectificar el punto de sal.
4. Hacer la vinagreta, mezclando todos los ingredientes.
5. Rellenar los pimientos con una cucharadita de la farsa, colocar cada uno sobre una hoja de cogollo y aliñar con la vinagreta. Servir frío.

Nota: si se te rompe algún pimiento, también lo puedes picar y añadir al relleno.