

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 22:00
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-rape-y-cangrejos-a-la-hierbabuena.html>

Ensalada de rape y cangrejos a la hierbabuena

INGREDIENTES

250 g de rape
250g de cangrejos de río
2 cogollos de lechuga
Media zanahorias
2 ramas de apio
100 g de queso San Millán
1 yogurt
½ cucharada de hierbabuena fresca

PREPARACIÓN

Cocer el rape diez minutos en un fondo corto de agua con sal, tallos de perejil, granos de pimienta y una hoja de laurel. Escurrir el pescado, dejarlo enfriar, espinarlo y cortarlo en tacos.

En el mismo agua cocer los cangrejos, esperar a que se enfríen y extraer sus colas.

Cortar en juliana menuda los cogollos de lechuga, lavarlos, escurrirlos y colocar un puñado en la base de cada plato.

Espolvorear con la zanahoria rallada y cubrir con las ramas de apio fresco deshebradas y cortadas en bastoncitos. Repartir encima los trozos de rape y cangrejo y salpicar de abundante perejil picado.

Sazonar por encima con una salsa preparada mezclando en la batidora el queso, el yogur, la hierbabuena, el zumo de limón y una pizca de sal