

Ensalada Mediterránea de Langostinos con Aliño de Limón y Chile

Una ensalada de marisco vibrante y amiga de la glucemia, con langostinos suculentos, hinojo crujiente y rúcula picante aliñados con un dressing de limón fresco, lista en solo 15 minutos.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 2

GL 16.1 / GI 33

Ingredientes

zumo de 1 limón

aceite de oliva virgen extra

copos de chile seco

cebolla roja, cortada en láminas finas

bulbo de hinojo, cortado en láminas finas

rúcula

langostinos cocidos

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough
pan de ajo, para servir (opcional)

Instrucciones

Step 1

Exprime el zumo de limón en un bol grande de mezcla, retirando cualquier semilla.

Step 2

Bate el aceite de oliva virgen extra e incorpora una generosa pizca de copos de chile seco para crear un aliño emulsionado.

Step 3

Añade la cebolla roja y el hinojo cortados en láminas finas al aliño, mezclando bien para que se cubran. Deja reposar esta mezcla durante 7-8 minutos para que las verduras se ablanden ligeramente y absorban los sabores mientras la acidez suaviza su picor.

Step 4

Mientras las verduras se marinan, seca los langostinos cocidos con papel de cocina si parecen mojados, asegurándote de que absorban bien el aliño.

Step 5

Añade las hojas de rúcula al bol con las verduras marinadas y mezcla suavemente para combinar.

Step 6

Incorpora los langostinos, distribuyéndolos uniformemente por toda la ensalada.

Step 7

Sazona con sal marina y pimienta negra recién molida al gusto, ajustando los sabores según sea necesario.

Step 8

Reparte la ensalada entre dos platos de servir y sirve inmediatamente. Para un control óptimo de la glucemia, disfruta la ensalada sola como comida completa, o acompáñala con una pequeña porción de quinoa cocida o garbanzos si necesitas más sustancia.
