

Ensalada de Camarones con Cítricos, Granada y Hierbas Frescas

Una ensalada vibrante y de bajo índice glucémico con camarones suculentos, semillas de granada de color rubí y segmentos de pomelo ácido, aderezada con una vinagreta cítrica ligera —perfecta para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 5 min

Total: 20 min

Porciones: 6

GL 4.4 / GI 49

Ingredientes

1 for zest and juice, 1 for segments pomelos rosas, rallados y segmentados

aceite de oliva virgen extra

vinagre de vino tinto

minimal amount for balance azúcar extrafino

eneldo fresco, finamente picado

camarones cocidos, pelados y desvenados

pepino, cortado por la mitad y sin semillas

chalotas, finamente picadas

lechuga frisée, desmenuzada en trozos pequeños

hojas de rúcula fresca

semillas de granada

Instrucciones

Step 1

Ralla un pomelo directamente en un cuenco de mezcla mediano, luego exprime el mismo fruto para extraer aproximadamente 3-4 cucharadas de jugo fresco.

Step 2

Añade el aceite de oliva, vinagre de vino tinto, azúcar extrafino y eneldo picado al cuenco con la ralladura y el jugo de pomelo. Bate vigorosamente hasta que el aderezo se emulsione y el azúcar se disuelva completamente, creando una vinagreta cítrica suave.

Step 3

Transfiere la mitad del aderezo preparado a un cuenco separado y añade los camarones cocidos. Mezcla suavemente para cubrir, luego deja reposar durante 10 minutos, permitiendo que los sabores penetren el marisco.

Step 4

Mientras los camarones reposan, prepara el segundo pomelo cortando la cáscara y la médula blanca con un cuchillo afilado, luego corta cuidadosamente entre las membranas para liberar segmentos de cítricos limpios. Reserva.

Step 5

Corta el pepino sin semillas en trozos pequeños y uniformes. Pica finamente las chalotas y desmenuzar la lechuga frisée en trozos manejables si es necesario.

Step 6

En un cuenco grande para ensalada, combina el pepino, las chalotas, la frisée y la rúcula. Rocía con el aderezo cítrico restante y mezcla suave pero completamente para asegurar que cada hoja esté ligeramente cubierta.

Step 7

Divide las hojas aderezadas entre seis platos de entrada o cuencos poco profundos. Cubre cada porción con camarones marinados y coloca los segmentos de pomelo artísticamente alrededor del plato.

Step 8

Termina cada ensalada esparciendo generosamente semillas de granada en la parte superior, añadiendo toques de color y dulzura como joyas. Sirve inmediatamente mientras las hojas estén crujientes y los camarones estén perfectamente marinados.