

Ensalada de mango, salmón ahumado y rúcula

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de crema fresca
- 1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de aceite de canola
- Sal kosher (1/4 de cucharadita de sal kosher) y pimienta molida fresca
- 5 onzas de rúcula bebé
- 1 mango mediano maduro, pelado, sin carozo y cortado en tiras finas
- 5 onzas de salmón ahumado (en rodajas finas), cortado en tiras, preferentemente fresco

Preparación:

1. Coloque el jugo de limón, la mostaza y la crema fresca en una procesadora o licuadora. Procese hasta que esté bien mezclado.
2. En una taza medidora con pico vertedor, mezcle los dos aceites; luego, con la procesadora en funcionamiento, vierta de forma continua un hilo en la crema fresca. Condimente con sal y pimienta. La vinagreta puede prepararse hasta con 3 días de anticipación y almacenarse en un recipiente de plástico hermético en el refrigerador.
3. Antes de servir, coloque la rúcula en un tazón grande y vierta la mitad del aderezo sobre las hojas para cubrirlas y revuelva. Debe tener cuidado de no cubrir demasiado las hojas o se volverán pastosas muy rápido.
4. Coloque las hojas de rúcula en platos individuales y disponga las rebanadas de mango y salmón por encima; sirva de inmediato. Almacene la vinagreta sobrante en un recipiente de plástico hermético en el refrigerador por hasta 1 semana.

Información nutricional (1/4 de la receta)

Calorías 230; Grasas 17 g; Grasa saturada 4 g; Colesterol 3 mg; Sodio 314 mg; Carbohidratos 14 g; Azúcar 12 g; Fibras 2 g; Proteínas 10 g