

Tartar de aguacate salmón y fresas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 aguacate grande
- 1/2 cebolleta fresca
- 300g fresas
- 1 tomate
- 150 g salmón ahumado
- Aceite de oliva
- Sal
- Un puñado de semillas variadas (girasol, sésamo, chía...)



ELABORACIÓN

Primero se elabora una especie de mermelada de fresa (se puede hacer con anterioridad y guardar en el frigorífico). Se cortan 200g de fresas y se ponen en una cazuela con un poco de zumo de limón o vinagre y se cocinan a fuego lento durante unos 20min o hasta que estén muy deshechas. Reservamos para aliñar el tartar.

Se corta el aguacate en pequeños dados, y se mezcla con la cebolla muy picada. Se añade un poco de zumo de limón y se reserva.

Se corta también el tomate, el salmón, y las fresas. Estas últimas se pueden mezclar con un poco de la salsa que se preparó previamente.

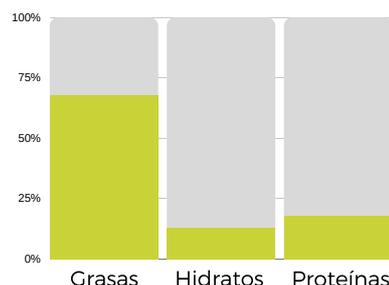
Una vez cortados por separado, se añade un poco de aceite al tomate y unas semillas al salmón. Se va montando el tartar con un molde, poniendo las capas al gusto.

No es necesario añadir sal porque la receta tiene mucho sabor, pero si se quiere añadir, que sea al aguacate y al tomate, el salmón ya tiene sabor salado y las fresas nos darán el toque dulce y ligeramente ácido. Una vez terminado se puede añadir la salsa de fresas por encima, ponerla a un lado, mezclarla con aceite y vinagre... al gusto.

Finalmente se añaden las semillas.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	508.62 kcal	184.95 kcal
Grasas	30.55 g	11.10 g
Hidratos	13.51 g	4.91 g
Proteínas	18.61 g	6.76 g
Fibra	8.02 g	2.91 g
Sal	4.75 g	1.73 g



Consejo:

Si no te gusta el salmón ahumado lo puedes usar fresco o utilizar otro pescado como atún, bacalao... Las fresas también se pueden sustituir por otra fruta de temporada.