

Ensalada templada de pulpo con reducción de naranja



INGREDIENTES

- Selección de lechugas variadas
- 1 pata de pulpo cocida
- 3 "varitas" de surimi
- 8 Tomates cherry
- ½ cebolleta de ensalada
- Reducción de naranja casera (1 naranja, 1 limón, 2 cucharadas de azúcar, sal y pimienta) o vinagre de Módena.



ELABORACIÓN

Para la reducción:

•Prepara un zumo de naranja y limón y ponlo a cocer en una olla, junto con la piel de medio limón rallada y el azúcar. Cuando rompa a hervir, añade sal y pimienta al gusto y cocina a fuego lento hasta que espese.

Para la ensalada:

Corta las lechugas y preséntalas en el plato.

Corta el pulpo en rodajas como de medio centímetro y la chaca también.

Cortamos los tomates por la mitad y la cebolla en tiras.

Añade la cebolla y los tomates encima de la lechuga.

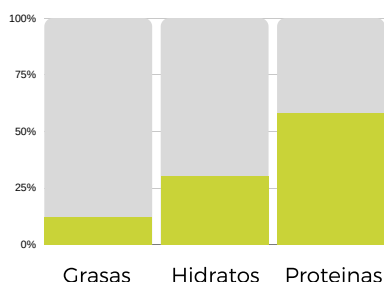
Calienta 20-30 segundos la chaca y el pulpo, al microondas, y lo colocas por encima.

Añade sal y aceite de oliva al gusto y espolvorea un poco de pimentón al gusto para darle "un toque".

•Añade la reducción de naranja o vinagre de Módena.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	176.1 kcal	44.58 kcal
Grasas	2.29 g	0.58 g
Hidratos	13.1 g	3.32 g
Proteínas	25.04 g	6.34 g
Fibra	3.73 g	0.94 g
Sal	1.48 g	0.38g



Consejo:

El pulpo lo puedes encontrar comercializado tanto congelado como fresco o incluso ya cocido, para esta receta sirve cualquier de las 3 formas.