Juego de boguer@s 2.0 : Ensalada de guisantes frescos con huevas de salmón y berberechos.



Ensalada de guisantes frescos con huevas de salmón y berberechos.

Buenos días a tod@s! Hoy participo por primera vez en el juego de bloguer@s 2.0 y me hace mucha ilusión. Gracias por aceptarme e incluirme en vuestro grupo.

El ingrediente seleccionado es el guisante, pero hay que trabajar los guisantes frescos. La verdad es que es una delicia un buen guisante fresco de temporada, legumbre por cierto no solo muy sabrosa, sino que implica un aporte de vitamina C al cuerpo y son buenísimos para la regulación de la flora intestinal , por su alto contenido en fibra. Así que en

primavera intentaremos consumir guisantes frescos.

La ensalada de guisantes la combino con huevas de salmón y unos berberechos hechos al vapor, así le dan a la receta un especial sabor a mar. Es importante la cocción de los guisantes, una vez desgranados los he cocido durante 4 minutos para que estuviesen al dente. Eran de tamaño mediano, si los hubiese encontrado pequeñitos los habría utilizado crudos.



Guisantes frescos y berberechos.

El aliño es una vinagreta de aceite, limón , mostaza ,un toque de caldo de berberechos, pimienta blanca, sal y un poco de semillas de sésamo.

Después de esta introducción, vamos a explicar que ingredientes he utilizado y la preparación de la ensalada y su aliño.

Ingredientes:

– 500 gr de guisantes frescos con sus vainas. (al desgranarse quedarán 200 gr de guisantes).

– 25 gr de huevas de salmón.

– 10 berberechos ya cocidos al vapor.

– 3 tomates cherry.

– 1 palmito.

– 1 yema de esparrago blanco .

Para la vinagreta:

– aove.

– limón , unas gotitas.

– una cucharada de café de mostaza .

– una cucharada de caldo de los berberechos.

– sal.

– pimienta blanca molida.

– semillas de sésamo al gusto.

Preparación :

Paso 1:

Los berberechos que he utilizado para la ensalada y su caldo, explico como se preparan en el siguiente enlace Berberechos al vapor.

He aprovechado la compra para la ensalada de guisantes y para una cazuelita de berberechos para picoteo.

Paso 2:

Desgranamos los guisantes, quitamos una punta de la vaina, estiramos en hilo central y abrimos . Vamos poniéndolos en un bol.

Aquí yo he trabajado también sus vainas , ya que una vez limpias las he utilizado para otra receta de arroz.



Trabajando los guisantes y sus vainas.

Paso 3 :

Limpios los guisantes , vamos a proceder a su cocción . En un cazo con agua hirviendo , los dejaremos 4 minutos para que queden al dente. Escurrimos con un colador e inmediatamente los ponemos con agua y hielo , para que conserve su color verde.





Paso 4:

Cortamos los tomates cherry lo más pequeños que podamos y el palmito la mitad en tiras y la otra en trocitos pequeños.

Y empezamos a preparar la vinagreta de aceite, unas gotas de limón , la cucharada de mostaza , sal (yo he utilizado rosa), pimienta blanca y sésamo y la cucharada de caldo de berberechos y mezclamos en un bol y removemos enérgicamente para que se integren los sabores.





Mezclamos los guisantes escurridos con la vinagreta y montamos la ensalada.

En la base el tomate, después los guisantes ya aderezados, ponemos los berberechos, las huevas de salmón y los trocitos de palmito. Decoramos con las tiras de palmito y la yema de esparrago blanco .



Ensalada de guisantes frescos con huevas de salmón y berberechos.

Espero que os guste la idea.

Nombro en este post a los bloguer@s que han participado en la receta del mes de mayo , con los guisantes frescos. Seguro que descubrimos recetas estupendas!

María José: https://aquisecuecejugando.blogspot.com.es/…
Elvira: http://www.asisecomeengranada.com/
Ana María: https://azucaritodeana.wordpress.com/…
Mónica: http://dulcedelimon.com/
Chus: http://www.elcrepitardelosfogones.com/…
José Fernando: https://elemparrao.wordpress.com/
Mari Sol: http://elmenudemicocina.blogspot.com.es/…
Inma: http://entre3fogones.com/
Ana N.: https://entreobleasyaloloco.wordpress.com/…
Raxel: https://homeandrun.wordpress.com/
Sandra: https://justfoodlovers.com/
Cristina: http://kooking2015.blogspot.com.es/
Ligia: https://losdulcesdeligia.wordpress.com/…

Jorge: https://mastercocinillas.com/
Antxon: http://musloypechuga.com/
Noelia: https://noestevezblog.wordpress.com/…
Maribel: https://picoteandoideas.com/
Neus: https://rorosacabolas.wordpress.com/…
Natalia: http://saboresdenati.blogspot.com.es/…
Maryjose: http://tapitasypostres.blogspot.com.es/…
Gisela: https://tuhoradelamerienda.wordpress.com/…
Arantxa: https://unabrujaenlacocinablog.wordpress.com/…
Silvia A.: http://unapizcadena.wordpress.com/