Tartar de salmón y mango .



Tartar de salmón y mango

Tartar de salmón y mango, una receta muy sabrosa y perfecta para una cena, entrante o cualquier ocasión que quieras sorprender. Fácil de preparar y sana.

Lo he presentado con un carpaccio de gamba roja para decorar.

Yo voy variando las recetas, y está es una de las maneras que lo preparo para comerlo en familia. He marinado el salmón fresco con salsa de soja ligera, aceite de oliva virgen extra, mostaza , lima, salsa perrins y un poco de pimienta blanca recién molida. Queda ligero y a los niños les encanta. Si ya queréis condimentarlo mas le podéis añadir alcaparras ,pepinillos, cebolla morada…

Ingredientes : 2 personas

. 400 gr de salmón fresco , limpio y sin espinas. (yo he utilizado el lomo)

. 1 mango pequeño o medio mango.

. Una cucharada sopera de salsa de soja ligera.

. Una cucharada de café de salsa Perrins

. Una cucharada de café de mostaza (he utilizado suave)

. un poco de zumo de lima o limón (1/2)

. aceite de oliva virgen extra.

. Pimienta blanca recién molida

Preparación :

Paso 1:

El salmón lo he comprado fresco y sin espinas, de todas maneras hay que revisar bien y si encontráis alguna retirarla con una pinza. Lo primero que vamos a hacer es quitarle la piel.



Salmón fresco

Para quitar la piel , utilizaremos un cuchillo bien afilado. Empezamos por un lateral y vamos pasando el cuchillo hasta que estirando la piel salga entera. Esta operación hay que hacerla con ciudado, para que no se destrocen los lomos de salmón.



Paso 2:

Ahora toca trocearlo en dados pequeños y regulares. Los pondremos en un bol y así lo maceramos con la salsa de soja ligera, mostaza, salsa perrins, limón o lima, pimienta blanca recién molida y un poco de aceite de oliva virgen extra.

Paso 3:

Mientras va macerando en la nevera, empezamos con el mango. Lo partimos por la mitad y retiramos la piel con un cuchillo afilado . Después estirando saldrá sola. Cortamos en dados. Yo el mango no lo pongo a macerar.





Paso 4:

El salmón yo lo tengo unos 15 minutos con las salsas. Remueve bien para que se integren los sabores y empezamos a montar. Primero capa de mango, y después de salmón. Nos ayudamos de un molde.



Y ya tenemos el tartar montado , ahora sólo falta decorar. Como os he comentado he puesto unas gambas rojas en carpaccio aderezada con aceite de oliva, limón y sal de pétalos de rosa.



Tartar de salmón y mango