

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



Ensalada tibia de chipirones

4 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes

- 400 gr. de chipirones medianos
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- 50 gr. de rúcula
- 50 gr. de mezclum de varias lechugas
- 8 tomates cherrys
- Semillas de sésamo
- Perejil
- Sal
- 80 ml. de aceite de oliva virgen extra (variedad arbequina)
- 10 ml. de vinagre

Preparación

1. Limpia los chipirones, tienes que sacarles la cabeza y con el dedo índice saca todas las impurezas que tiene dentro de su bolsa, los tentáculos córtalos por debajo de los ojos, el resto, deséchalo. Si son de un tamaño muy grande córtalos en tres aros.
2. En el procesador de alimentos, coloca el disco de corte juliana fino y por el hueco de la tapadera, coloca la mitad de la cebolla y luego la otra mitad, pulsa P y con ayuda del tapón ves empujando la cebolla hasta que esté totalmente laminada, cambia el disco por las cuchillas y pica los dos dientes de ajo junto con el perejil.

3. En la olla de inducción, pochala la cebolla, coloca el gancho de remover a velocidad de movimiento 3 y 110° de temperatura durante 3 minutos. Una vez este pochado añade la mitad de la picada de ajo y perejil y saltea 30 segundos más, manteniendo la misma temperatura añade los chipirones con un poco de sal y saltéalos durante 1 minuto más.

4. En el vaso de la batidora, coloca lo que queda de la picada de ajo y perejil, sal, aceite y vinagre y pulsa P, mezcla bien.



Ensalada tibia de chipirones

Preparación

5. En una ensaladera coloca el mezclum de lechugas y la rúcula, corta los tomates cherrys en dos mitades, añade el salteo de los chipirones y cebolla y por último aliñalos con la vinagreta anterior. Para decorar la ensalada puedes espolvorear semillas de sésamo o piñones.