Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TARTAR DE SALMÓN Y AGUACATE

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de salmón, ahumado
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)
- 3 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva (9 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 1 gramo de eneldo, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picamos la cebolleta muy fina y la ponemos en un bol amplio. Añadimos al bol las alcaparras, los pepinillos y la mitad del cebollino, todo troceadito. Mezclamos los ingredientes. Incorporamos a la mezcla anterior el aceite de oliva virgen extra, la salsa Worcesterchire, la mostaza, el tabasco (opcional), la salsa de soja (en este caso me gusta su sabor, aunque es opcional) y la pimienta negra molida. Mezclamos bien y probamos. Es fundamental para saber el punto de sal, con la soja no creo que sea necesario añadirla, pero si fuese necesario le damos un punto más de sal. Troceamos el salmón en trozos de más o menos 1 cm. Para que no quede totalmente triturado, que se vean y se noten. Los incorporamos a la mezcla y removemos hasta que se integre con el resto de ingredientes y quede impregnado del aderezo. Reservamos en frío en la nevera. Pelamos y troceamos el aguacate en pedacitos no más grandes de 0,5 a 1 cm. Es importante que el aguacate esté bien maduro para que se incorpore perfectamente al tartar, si está muy duro no aportará ni sabor ni textura a la mezcla. La forma más fácil de pelar un aguacate sin deshacerlo, cosa que puede pasar si el aguacate está bien maduro, sería la siguiente. Con el cuchillo cortamos, siguiendo la parte más larga de la pieza, hasta que lleguemos a la semilla interior. Giramos una parte sobre la otra y las dos mitades se desprenderán fácilmente. Para retirarle en hueso sólo tenemos que, con un pequeño golpe, clavar el cuchillo en la semilla y lo levantamos. El cuchillo llevará consigo el hueso interior sin esfuerzo y sin dañar o magullar el aguacate. Para retirar la carne de la piel lo más fácil es utilizar una cuchara sopera. La introducimos entre ambas y poco a poco irá soltándose toda la carne de una sola vez. Añadimos el aguacate troceado al resto de ingredientes y mezclamos bien. Servimos en el momento, para que el pescado no quede demasiado cocinado. Espolvoreamos con el resto del cebollino o el eneldo fresco. Ponemos montar el plato con la ayuda de un molde. Lo rellenamos y retiramos para que quede con forma cilíndrica.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (172 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	281 kcal	14 %
PROTEÍNA	15 g	26 g	52 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	1767 mg	3031 mg	126 %