

Aguacates rellenos de langostinos, mousse de queso y salmón ahumado



2 aguacates, 250 gr. de queso crema, 125 ml. de nata para montar, 1 limón, 8 langostinos cocidos, salmón ahumado en lonchas y cebollino.

Vamos a comenzar elaborando una mousse de queso: En primer lugar, montaremos la nata a punto de nieve. El queso crema lo batiremos bien con una varilla y le añadiremos el zumo de un limón. Ahora añadimos la nata montada a la crema de queso. Lo haremos con movimientos envolventes, con la idea de que la mousse no pierda aire y, en consecuencia, volumen.

Aplicamos un corte longitudinal al aguacate para dividirlo en dos mitades. Para retirar la semilla del fruto, clava la hoja de un cuchillo con un golpe seco y tira. Ahora introduce una cuchara entre la piel y la carne del aguacate para quedarnos solamente con la pulpa.

Ya tenemos el aguacate listo para rellenar: En el fondo de cada mitad, coloca dos langostinos cocidos (puedes cortarlos en trocitos si lo prefieres). A continuación, pon la mousse de queso sobre los langostinos y, sobre ésta, una o dos lonchas de salmón ahumado.

Para finalizar el plato, vierte un chorrito de aceite de oliva sobre el aguacate y espolvorea con un poco de cebollino picado.

Muchas veces compramos un aguacate y cuando llegamos a casa no hay quien se lo coma. Solucionar esto es tan simple como cogerlo en la mano y, si al apretarlo con un dedo, se hunde un poquito, entonces es que está en el punto perfecto. Si se hunde demasiado, no nos durará mucho tiempo, así que deberemos consumirlo cuanto antes (aunque esto también depende de nuestros gustos), y si no se hunde nada, no habrá quien se lo coma, ni quien lo deshuese, ni quien lo trocee para elaborar esas recetas que necesitan de este preciado manjar.

Existe otro truco para saber si el aguacate está en su punto. Consiste en desprender el tallito que queda adherido a este fruto. Si al desprenderlo el interior se observa verde, entonces el aguacate estará maduro y listo para consumir.

El ingrediente protagonista de nuestra receta es el aguacate, una fruta que se caracteriza por su alto contenido en grasas de tipo monoinsaturado, como en el aceite de oliva. Este fruto también aporta una buena cantidad de vitamina E, sustancia antioxidante, lo que, unido a las grasas anteriores, hace que este plato sea muy recomendable para evitar situaciones de riesgo cardiovascular.

Los langostinos combinan de manera deliciosa con el aguacate y enriquecen el plato con proteínas.

El salmón ahumado también va a incorporar a la receta una buena cantidad de proteínas de alto valor biológico, así como grasas insaturadas.

La combinación de ingredientes hace que este plato no requiera sal, lo cual hace que puedan consumirlo todas aquellas personas que estén llevando dietas controladas en sodio.