

Ensalada de aguacate y gambas con salsa mil islas

 divinacocina.es/ensalada-aguacate-gambas-salsa-mil-islas/

August 3, 2020



Esta receta de ensalada de aguacate y gambas con salsa mil islas se convierte en un plato de fiesta gracias a la maravillosa salsa que la adereza. Verás qué fácil es hacerla.

Vamos a necesitar pocos ingredientes principales, y unos pocos ingredientes sencillos para la salsa. Esta **salsa 'mil islas'** es una de las salsas frías más internacionales, y te quedará estupenda no solo en ensaladas, sino también para acompañar pescados fríos, pasteles de pescado, e incluso como base para un sándwich vegetal completo.

Usa una ensalada embolsada tipo mezclum que tenga hojas duras, en nuestro caso hemos usado ensalada Gourmet Día. Para facilitarte el trabajo y ahorrar tiempo, puedes recurrir a unas colas de gambas congeladas y solo tendrás que saltearlas un momento.

INGREDIENTES para 4 personas



- 2 aguacates
- 200 g de colas de gambas cocidas **Gamba mediana pelada de DÍA <COMPRAR>**
- 120 g de hojas de lechugas variadas a tu gusto
- Opcional: 1 lata pequeña de maíz dulce en grano
- Unos tomatitos cereza



Para la salsa mil islas

- 1 taza de **mayonesa casera** o una buena mayonesa envasada
- 1 buena cucharada de ketchup (aquí puedes ver nuestra **receta de ketchup casero**)
- Media cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de azúcar
- Media cebolleta fresca
- Sal y pimienta
- Opcional: 1 trozo de pimiento rojo fresco, o de conserva (un pimiento morrón o del piquillo)
- Un par de pepinillos agridulces o un puñado de aceitunas verdes
- Opcional: Se pueden añadir un huevo duro (la clara se pica menudita y la yema se mezcla con la mayonesa), o alguna hierba picada fina como perejil o cilantro.



ELABORACIÓN de la Ensalada de aguacate con gambas y salsa mil islas



1. La única elaboración de este plato la tendrá la **salsa**. El resto de ingredientes se disponen en una bandeja de servicio poniendo las hojas de lechuga como base. Por encima ponemos las colas de gambas cocidas y frías y el aguacate pelado y troceado.
 2. Tienes que tener en cuenta que el **aguacate** se oscurece una vez cortado así que no puedes preparar el plato con antelación. Lo que sí que puedes tener preparada es la salsa.
 3. **Para hacer la salsa mil islas** solo tienes que mezclar muy bien todos los ingredientes y ligarlos muy bien hasta que quede una salsa homogénea. Algunos ingredientes (pepinillo, cebolleta, pimiento...) se pican muy finos en picadora o a mano para que la salsa tenga más textura.
 4. Si la salsa queda demasiado **espesa** puedes aligerar con un poquito de leche o crema de leche y rectificar de sal si es necesario. Debe tener una textura ligera para servirnos como salsa de ensalada.
 5. Al momento de **servir** la ensalada aderezamos con la salsa bien fría y servimos.
-



En la foto inferior se ha presentado en **copas**. Puedes hacerlo cuando tengas invitados para hacer el plato más festivo.



Visita nuestra TABLA DE CALORÍAS

Come bien, vive mejor, con RECETAS LIGHT

Más vida, más salud, en ADELGAZAR.NET
