

Ensalada de aguacate y mango

Escrito por Paloma -

Lunes, julio 18, 2016



Una combinación de dos frutas para conseguir en un solo plato un acompañamiento, un primer plato, un plato único para una cena, o incluso un postre: ensalada de aguacate y mango.

El aguacate por sí solo, con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal, ya es un manjar. Lo que realmente os sorprenderá de este plato es la fantástica combinación que hace con el mango. Las ensaladas son siempre bienvenidas en verano, pero cuando los ingredientes son jugosos y se sirven frescos, todavía se agradecen más.

Ayer comimos con mi suegra. Nos fuimos, como otras veces, a un buffet que hay en el pueblo de El Puig, a media hora de Valencia y muy cerca de la playa. La verdad es que cocinan de maravilla. Todo lo hacen riquísimo, hay mucha variedad y cada uno puede comer lo que le apetece.

Como entrantes, siempre hay preparados frescos, ensaladas y apetecibles ingredientes para que cada uno se lo combine como más le guste. En esta ocasión, la bandeja estaba terminada como plato preparado: abajo aguacate y arriba mango. Para decorar, cacahuetes y flores comestibles. Era la primera vez que lo veía y me apeteció probarlo al instante. Repetí tres veces.

Por eso, he pensado que no debía dejar de compartirlo.

Yo le he querido poner un toque de cebolla tierna al aguacate, y al aliño, darle un aire todavía más mediterráneo, aprovechando los aromas del cilantro y el jengibre. Hay quien en lugar de eso, le pondrá queso, canónigos u otro ingrediente para completar el plato. Todo -como siempre digo- es cuestión de probar. Pero ya os digo yo que no hace falta ninguna Estrella Michelin para dar en el clavo, partiendo de esta base. Animaros y contadnos con qué lo habéis mezclado vosotros.

Buen provecho y suerte en la batalla contra la calor!

Receta Ensalada de aguacate y mango

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

100 g de mango
200 g de aguacate
35 g de cebolla tierna
[Cilantro](#) (unas hojas)
10 g de [jengibre](#) (aprox)
El zumo de media [lima](#) (o menos, si sale mucho)
1 chorro de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
Sal

Preparación

Picamos en cubitos el mango y el aguacate. Reservamos por separado.

La cebolla y el cilantro los picamos un poquito más finos. Reservamos también.

Por otra parte, rallamos el jengibre.

Mezclamos todos los ingredientes excepto el mango. Aliñamos con un poco de AOVE, un chorrito de zumo de lima y sal. Removemos bien para que quede todo integrado y disponemos en el fondo de un plato. Sobre esta mezcla, ponemos el mango sin aliñar.

Servimos.

Nota: Podemos decorar con frutos secos como cacahuete picado o nueces. También admite semillas variadas: de pipa, de girasol, de amapola, de lino, de sésamo...

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Aguacate y sus beneficios para la salud](#)

También te puede interesar:

Habas con jamón

Libritos de lomo

Ensalada de brevas y melón