

Fajita rellena de picada de aguacate y daditos de mango y salmón con crema de yogurt

Ingredientes(4 personas):

Para la picada:

- Salmón ahumado 100 gr
- 2 Aguacates maduros
- 1 Tomate kumato
- Zumo de una lima
- 1 Mango
- 1/2 Cebolla dulce
- 1 paquete de fajitas
- Hojas de rúcula
- 30 gr de cilantro
- Paquete de kikos Mr corn
- 75 ml Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de Vinagre
- Una pizca de azúcar
- Sésamo cantidad suficiente

Para la salsa :

- 2 Yogurt griego
- 1 Pepino
- 1 diente de ajo
- 25 Hojas de menta
- 1 limón y ½ lima (zumo)
- 2 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de café de Sal

Progresión de la receta:

Comenzaremos picando la cebolla dulce muy finamente, si tenemos una picadora, podemos meterla y conseguir que sea de tamaño pequeño.

A continuación cogeremos el aguacate, lo pelaremos y lo cortaremos en daditos pequeños y haremos lo mismo con el mango. Iremos mezclando en un bol tanto la cebolla, como el aguacate y el mango. Luego cortaremos el salmón ahumado en tiras finas y también lo añadiremos a la mezcla. En ese momento, cortaremos el cilantro con las manos o picado a cuchillo fino y lo añadiremos al bol, luego aliñaremos con el zumo de la lima y antes de exprimirla, rallaremos la piel, sin coger parte de la blanca y lo echaremos al bol, luego pondremos el zumo, la pizca de azúcar, sal, vinagre y aceite y mezclaremos con cuidado de no romper mucho el aguacate ni el mango. Añadiremos el sésamo, que previamente lo tostaremos en una sartén con mucho cuidado de que no se quemé.

A continuación tostaremos levemente las tortitas en la sartén sin aceite ni nada, sólo coger calor y las rellenaremos de unas hojas de rúcula, de la mezcla del bol y de los kikos, que previamente habremos machacado en un mortero, hasta dejarlo entre textura de polvo, pero con trocitos.

Las acompañaremos de la salsa de yogurt que a continuación describo. Podemos ponerla en el interior de la fajita o en una salsera aparte.

Para la salsa de yogurt, en un vaso batidor uno todo y al final probaré el punto de sal y estará listo para servir.

Todos los temas de nutrición y las últimas de mis recetas y compañeros, las podéis encontrar en los siguientes blogs:

<http://comersanoconeva.iblogger.org/>

<http://www.gastronomia.es/>