

Còctel de llagostins:

Ingredients:

Una pinya natural o si és de llauna que sigui en el seu suc natural, (no pas amb almívar).
Un enciam d'iceberg
Llagostins cuits (4 o 5 per cap)
Un avocat
Un bot de succedani de caviar
Sal i pebre al gust
Una llimona

Per la salsa rosa:

200 g de maionesa (de pot o feta a casa)
40 g de quètxup
Una cullera petita de whisky o conyac



Preparació:

Per començar primer de tot cal rentar tots els ingredients i, a continuació començarem a tallar l'enciam en juliana.

Has de posar tots els altres ingredients, l'avocat, la pinya, caldrà pelar els llagostins, tallar-los a trossets no gaire petits, i vigileu de deixar un parell de sencers per decorar les copes.

Després per fer la salsa rosa barregeu bé tots els ingredients i condimenteu. Deixeu-la refredar a la nevera.

A continuació, has de posar al fons de cada copa una mica d'enciam, i els ingredients alternant, uns trossets de llagostins, pinya i l'avocat, fent capes i a sobre de tot has d'afegir la salsa rosa.

Quan les copes estiguin plenes, has de tirar una cullerada petita de succedani de caviar i decorar amb dos llagostins sencers enganxats al voltant de la copa juntament amb una rodanxa de llimona en mig llagostins per decorar i fer una presentació més maca. Ho repartim en unes copes boniques tipus còctel per a poder-ho servir de forma individual.

Bon profit!

Nota: Els llagostins, comprar-los d'aquests que ja són cuits i pelats, que normalment se solen utilitzar per fer aperitiu; són molt gustosos i no es trencaran quan els tallem a trossets.

Comentaris: És un plat sa, perquè la base és una amanida, l'enciam iceberg, (és principalment aigua (95%), i per això té poques calories, hidrats de carboni i greixos. Té una quantitat important de fibra, la pinya (té vitamina A, B1, B12, B2) i l'avocat (ajuda a mantenir el cor saludable, millora l'absorció de carotenoides i els seus fitonutrients ajuden a prevenir el càncer oral i altres tipus de càncers. Conté àcid oleic, un greix monoinsaturat que pot reduir el colesterol fa una molt bona digestió i és molt saludable.