

SALPICÓN DE MARISCO



para conducir bien
en el coche

INGREDIENTES



Para el plato

20 langostinos

.

12 gambas medianas

.

1 pata de pulpo

.

150 gr de rape

.

1 huevo campero



Para la vinagreta

1 cebolleta pequeña

.

½ pimiento rojo

.

½ pimiento verde

.

Sal

.

15 ml aceite de oliva virgen extra

.

7 ml de vinagre de vino de Jerez

.

Cebollino picado

.

Ralladura de lima (opcional)

EL PLATO



01

Prepara todos los ingredientes que vas a necesitar para esta receta y pon a punto todos los utensilios de cocina, al igual que tienes que poner a punto tu coche antes de iniciar un viaje.

EL PLATO

02

En una cazuela, pon agua a hervir; échale sal y cuece los langostinos durante 5 minutos aproximadamente. Repite el mismo procedimiento con el rape. Recuerda que es importante controlar el tiempo de cocción, pero más importante es controlar la velocidad al volante.



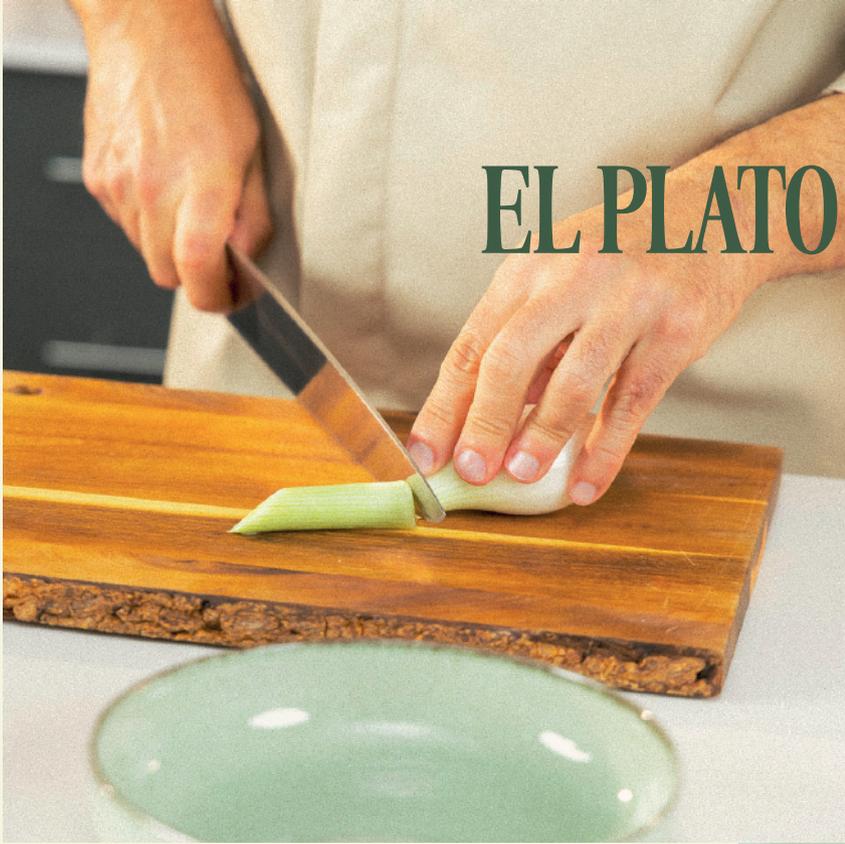
EL PLATO



03

Ahora, tienes que hacer la misma operación, pero esta vez con las gambas durante 2 minutos. Es importante frenar su cocción metiendo las gambas en un plato con hielo y agua, aunque igual de importante es frenar a tiempo cuando ves una señal de stop, un paso de peatones o un semáforo en rojo.

EL PLATO



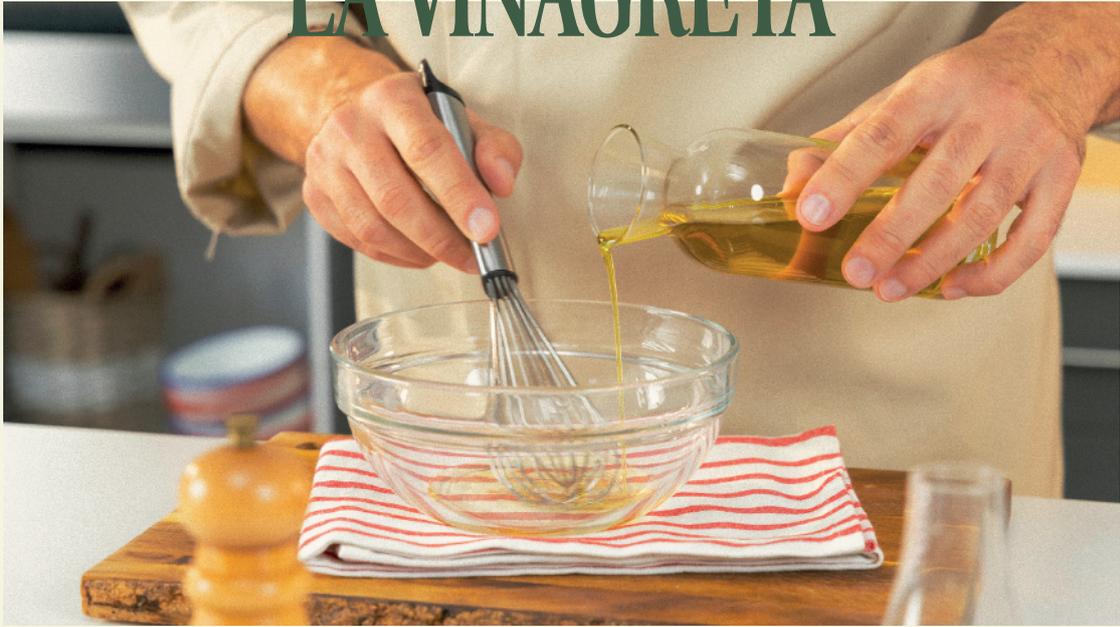
04

Empieza a cortar en cuadrados pequeños la cebolleta, el pimiento rojo y el pimiento verde.

¿Y sabes qué es lo que también hay que cortar? Con las actitudes agresivas al volante, porque conducir es convivir.



LA VINAGRETA



05

En un bol aparte, haremos la vinagreta mezclando aceite, vinagre, sal y pimienta. Como ves, este paso es muy sencillo. Tan sencillo como entender que al volante está prohibido manipular el móvil, ya que las distracciones provocan siniestros graves.



LA VINAGRETA



06

A continuación, mezclamos las gambas y los langostinos pelados, el rape cortado, el pulpo cocido picado, la vinagreta y removemos. Ten cuidado en este paso y procura mantener todos los ingredientes dentro del plato, al igual que debes mantener la distancia de seguridad con los demás usuarios que circulan por la vía.



07

Por último, emplatamos el salpicón en el recipiente que más te guste y lo decoramos con huevo cocido, cebollino picado y ralladura de lima.

¡Listo! Aquí tienes una receta para conducir bien esta Navidad y el resto del año.



CONDUCIR **ES CONVIVIR**

