Tartaletas con Mango y Salmón

Una de las cosas que más me gustan del otoño, es la variedad de frutas que se

empiezan a cosechar en las huertas y fincas de esta privilegiada tierra en la que vivo.

Aunque debo confesar que tengo especial debilidad por una de ellas: el mango, mi favorita sin lugar a dudas.

El mango, una fruta tropical que tiene su origen en el sur de Asia y que se empezó a cultivar en la costa tropical andaluza no hace demasiados años.

Una fruta que llegó a nuestros campos para quedarse porque no para de reportarnos beneficios, tanto a agricultores como restauradores y por supuesto a quienes la consumimos.

Tan versátil dentro de la cocina, cargada de propiedades nutritivas y beneficios par la salud, que recogida en su momento optimo tiene además un sabor maravilloso.

Rica en azúcar, nos aportará energía suficiente para «comernos» el día e incluso nos ayudará a proteger nuestro corazón y está indicada también para luchar contra diferentes tipos de cáncer.

Los mangos son ricos en fibra, vitaminas A y C además de una buena cantidad de minerales como el hierro, el calcio, el magnesio y el potasio.

Razones más que suficientes para, desde aquí, recomendar comerla con regularidad, ahora que la variedad irwin está en el mercado.

Con un hermoso ejemplar he preparado estas sencillas, simbióticas y deliciosas tartaletas, de las que aquí os dejo la receta, paso a paso, por si os animáis a prepararlas.

Espero que os gusten.

Besos.

Lourdes

Tartaletas

con Mango y Salmón

Claves

Ingrediente principal: Mango y Salmón Plato: aperitivo o entrante Estilo: Cocina simbiótica.

Ambiente: familia, amigos Tiempo: Rápido Dificultad:baja Precio: Bajo Comensales: 6

Ingredientes

para 6 Tartaletas

1 lámina de Hojaldre refrigerado.
1 Mango* maduro (300gr) cortado en dados pequeños.
150 gr de Salmón Ahumado cortado en trocitos.
1 Huevo* batido (pequeño).
50 gr de Yogur* Natural con Bífudus.
2 Cucharadas de Miel*.
1 Cucharada de Aceite de Oliva* Virgen Extra.
Una Pizca de Sal (he usado una flores de hibiscus).
1 Cucharadita de Mantequilla.
2 Cucharadas de Cacahuetes* tostados molidos.
Unas Hojitas de Menta Fresca.

Material

1 Bol mediano.

6 Moldes de tartaleta.

Garbanzos congelados.

Lengua de Silicona.

Pincel.

Horno.

Paso a Paso

Las tartaletas

Comenzamos preparando nuestras tarlaletas y para ello necesitaremos:

- El hojaldre.
- La mantequilla para engrasar.
- El huevo batido.
- Los moldes.
- Los garbanzos congelados.
- El pincel.
- El horno.

- Precalentamos el horno a 180ºC.
- Engrasamos los moldes de las tartaletas con la mantequilla.
- Cortamos el hojaldre en 6 porciones y forramos con él los moldes,

asegurándonos de adaptarlo bien presionando suavemente con los dedos.

- Recortamos los bordes, lo pinchamos con un tenedorcito y añadimos unos garbanzos sobre la base para evitar que suba la masa.
- Pintamos los bordes con el huevo batido.

- Metemos las tartaletas en el horno precalentado hasta que estén doraditas (entre 15-20 minutos).
- Las sacamos del horno y las dejamos enfriar.
- Sin desmoldar, retiramos los garbanzos con ayuda del tenedorcito con mucho cuidado de no romper las tartaletas.

- Desmoldamos y reservamos.

La Salsa de Yogur

Mientras horneamos nuestras tartaletas continuamos con el resto de las elaboraciones. Continuamos ahora con la salsa de yogur, para la que necesitaremos:

- El Yogur con bífidus.
- La miel.

- Añadimos la miel al yogur.
- Mezclamos muy bien hasta integrar los dos ingredientes perfectamente.

Para el relleno

Seguimos preparando el relleno, para lo que necesitaremos:

- El mango.
- El Salmón ahumado.
- El Aceite de Oliva Virgen Extra.
- La pizca de Sal.
- El Bol.
- La lengua de silicona.

- Incorporamos el salmón al mango.
- Lo pasamos al bol para poder mezclarlo bien.
- Añadimos la sal y el aceite.
- Mezclamos con ayuda de la lengua de silicona con suavidad para no dañar los ingredientes.
- Pasamos a emplatar.

Montaje

Con las tarlatetas listas, la salsa y el relleno pasamos a emplatar añadiendo:

- Los cacahuetes tostados y molidos.
- Las hojitas de menta fresca.

- Rellenamos nuestras tartaletas con la mezcla de mango y salmón.
- Cubrimos con un par de cucharaditas de salsa de yogur.
- Espolvoreamos con unos cacahuetes molidos.

Decoramos con un par de hojitas de menta fresca.

Y ya tenemos nuestras deliciosas, saludables y simbióticas tartaletas listas para disfrutar.

A qué esperas para probarlas?

Prebióticos: Mango, Cacahuetes, Miel.

Probióticos: Yogur natural con Bífidus.

Activadores de Colágeno: Aceite de oliva Virgen Extra, Huevo.