

El aguacate y su receta...

Salpicón de polbo á grella

La gran versatilidad del aguacate queda de manifiesto en cualquier receta en la que se aplique, desde el desayuno hasta el almuerzo, la cena y el postre, la consistencia rica y mantecosa de los aguacates los convierte en una lujosa adición para cualquier plato.

Con la piel llena de baches o escamosa y una gran semilla, los aguacates son en realidad una fruta, y como tales, normalmente se preparan y comen crudos para disfrutar de su carne verde vibrante. Con alto contenido de grasas monoinsaturadas, le aporta una característica cada vez más popular en postres, y se combinan maravillosamente con el chocolate.

Proveniente de América Central, es el ingrediente principal del guacamole, ya que su cremosidad es la base perfecta para combinar con especias picantes y texturas crujientes. También puedes usarlos en esta deliciosa receta del chef gallego, **Yago Crego**.

Salpicón de polbo á grella

(Ensalada gallega de pulpo)

Para la ensalada de pulpo

- 1 pulpo grande, 2 kg (u 8 patas grandes)
- 1 kiwi, cortado en cubitos de 5 mm
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de sal
- Brotes de cilantro
- aceite de oliva virgen extra

Para la crema de aguacate

- 2 aguacates
- 5 ml de aceite de oliva ahumado
- 30 g de chalotes, finamente cortados en cubitos
- 5 g de cilantro picado
- 1 lima , en jugo (al gusto)

Para la picada

- 100 g de pimiento rojo, cortado en cubitos muy finos
- 100 g de pimiento verde, cortado en cubitos muy finos
- 50 g de chalotes, cortado en cubitos muy finos
- 20 ml de vinagre de jerez
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal

Para comenzar, cocina el pulpo. Lleva a ebullición una olla grande de agua con mucha sal y agregue cuidadosamente el pulpo. Lleva a fuego lento y cocina durante 45–60 minutos, o hasta que estén tiernos. Escurrir y dejar enfriar.

Una vez que esté lo suficientemente frío como para manejarlo, retira con cuidado los tentáculos. Puede guardar la cabeza para usar en otros platos.

Prepara una picada combinando todos los ingredientes en un tazón. Reservar.

Para hacer la crema de aguacate, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura muy suave. Prueba y sazona con jugo de limón y sal. Coloque una hoja de papel film directamente sobre la superficie de la crema hasta que esté lista para usar, así mantendrás su color verde vibrante.

Dora los tentáculos del pulpo en una sartén muy caliente hasta que estén ligeramente crujientes.

Corta cada tentáculo en 3 o 4 piezas y sazona con sal en escamas. Drena cualquier exceso de líquido de la picada.

Emplatado

Agrega un toque de crema de aguacate a cada plato y deja caer un poco de la picada y el kiwi cortado en cubitos. Cubre con los trozos de pulpo y adorna con los brotes de cilantro, una pizca de pimentón y una poco de aceite de oliva.