



Huevos rellenos Â«ligerosÂ»

Descripci3n

default watermark



Esta receta de huevos rellenos es ideal para personas que est n a dieta. Se prepara en un momento con ingredientes sencillos.

Enlaces de otras recetas de huevos rellenos:

[Huevos Â«mimosaÂ»](#), [Huevos rellenos de gambas](#), [Huevos Â«marinerosÂ»](#), [Huevos rellenos en un Â«pis-pasÂ»](#), [Huevos rellenos de champiÃ±ones y anchoas](#).

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 8 huevos.
- 4 palitos de surimi pequeÃ±os (sucediÃ±eo de marisco).
- 1 lata de 180 gr (ya escurrida) de atÃºn.
- 80 gr (ya escurridos) de pimientos del piquillo en tiras.
- 50 gr de salmÃ³n ahumado.
- 3 cucharadas soperas colmadas de queso crema (puede ser light).
- 2 cucharadas soperas de alcaparras.
- Alcaparras, salmÃ³n, cebollino para decorar. Opcional.

PreparaciÃ³n:

Cocemos los huevos enteros y con cÃ¡scara en agua durante 10 minutos. Escurrimos y refrescamos con agua. Reservamos.

Pelamos los huevos y cortamos por la mitad a lo largo. Retiramos las yemas que reservamos. Disponemos las claras en un plato/fuente de presentaciÃ³n y reservamos.

Troceamos finamente los palitos de cangrejo, reservamos.

Picamos menudo el pimiento y reservamos.

Picamos tambiÃ©n menudas las alcaparras. Reservamos.

Troceamos menudo el salmÃ³n (reservando alguno para decorar) y reservamos.

En un bol amplio ponemos las yemas (reservamos 2-3 para decorar) y las machacamos con un tenedor.



AÃ±adimos el atÃ³n bien escurrido y desmigado, removemos. Incorporamos las alcaparras, los pimientos, el salmÃ³n y el surimi.



Mezclamos todo bien y aÃ±adimos el queso crema.



Removemos para que se integren bien todos los ingredientes. Si vemos que es poco queso, que queda una pasta demasiado densa, añadimos alguna cucharada más.

Rellenamos los huevos con ayuda de una cucharita de postre.

Podemos decorar con el salmón reservado, las yemas reservadas y desmigadas, cebollino picadito?

¡Un plato de lujo!



Consejo: Los huevos los podemos cocer con antelación. He incorporado al relleno un par de cucharadas soperas de mayonesa (puede ser light) porque me parecía demasiado denso.

Síguenos en Facebook: **facebook.com/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Aperitivos
2. Huevos
3. Pescados y mariscos
4. Recetas sin horno
5. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

agosto 21, 2018

Autor

admin

default watermark