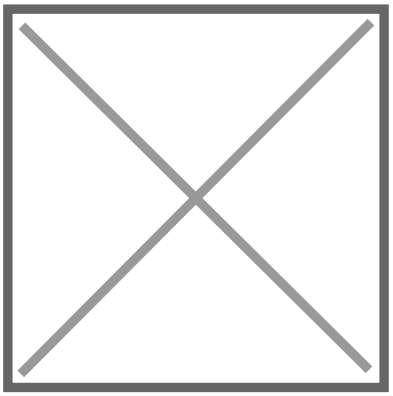
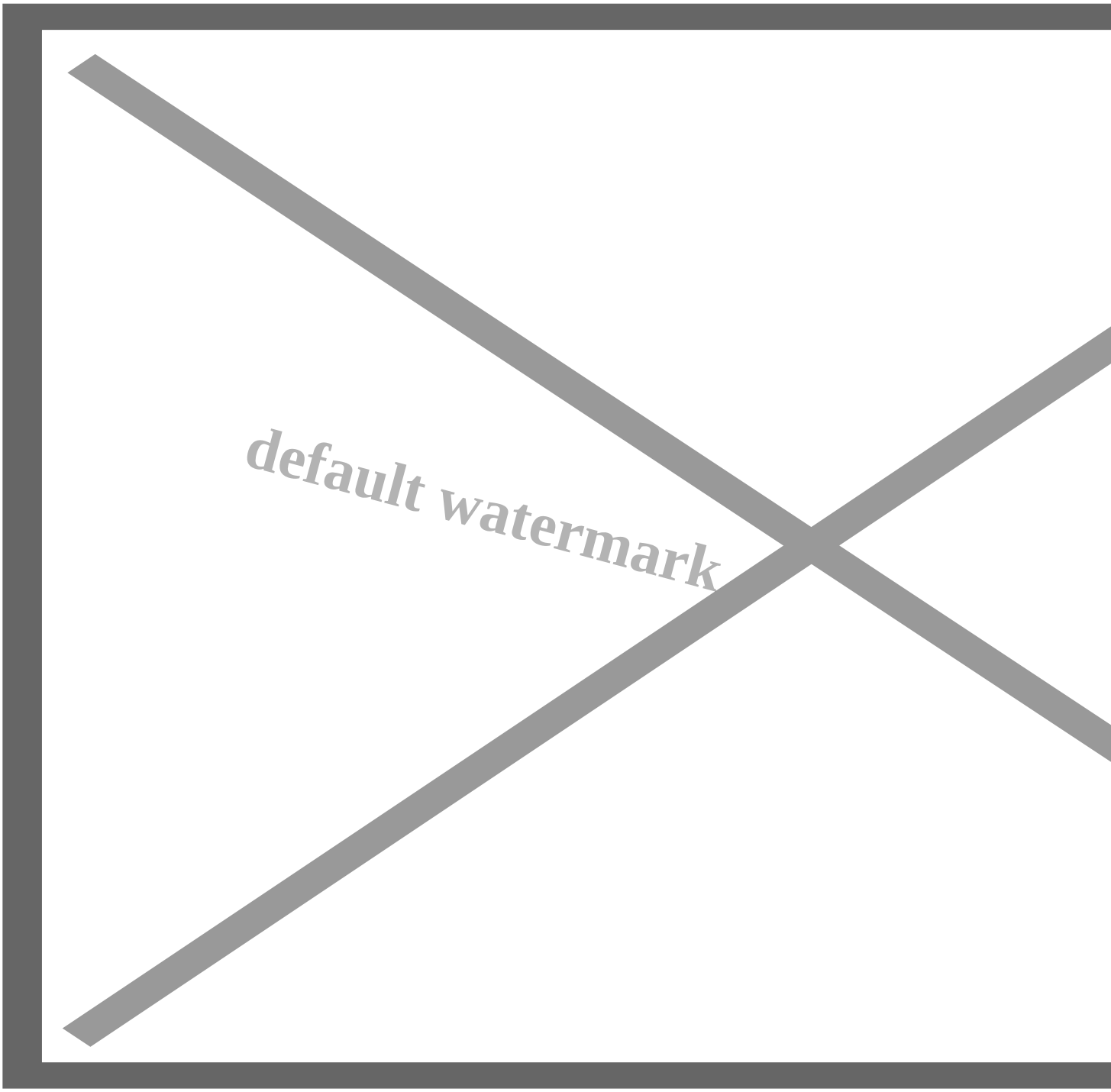


Huevos rellenos Â«ligerosÂ»

DescripciÃ³n

default watermark



Esta receta de huevos rellenos es ideal para personas que estÃ¡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 (sucedÃ¡neo 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.

default watermark

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.

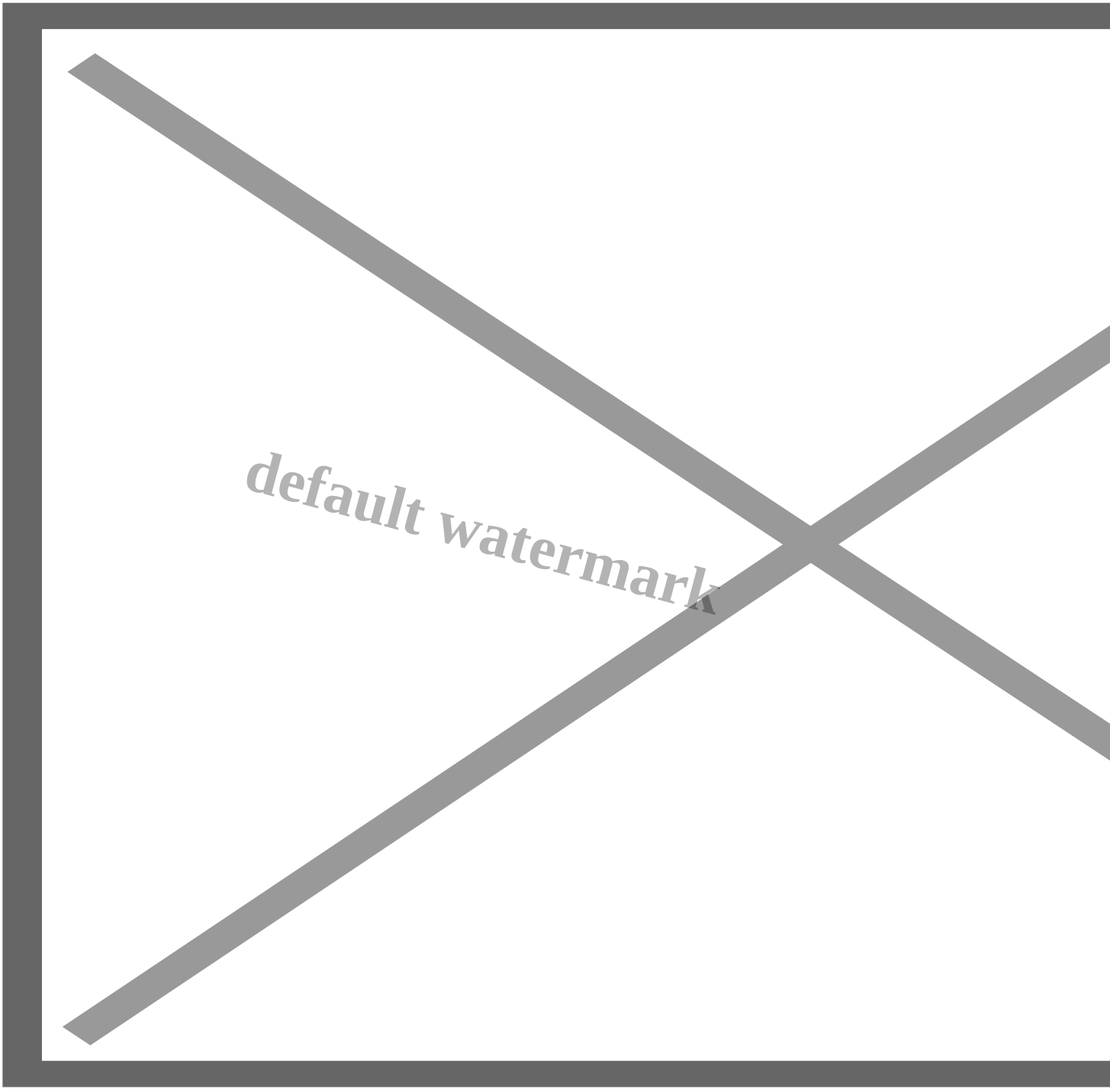
Troceamos finamente los palitos de cangrejo, reservamos.

Picamos menudo el pimiento y reservamos.

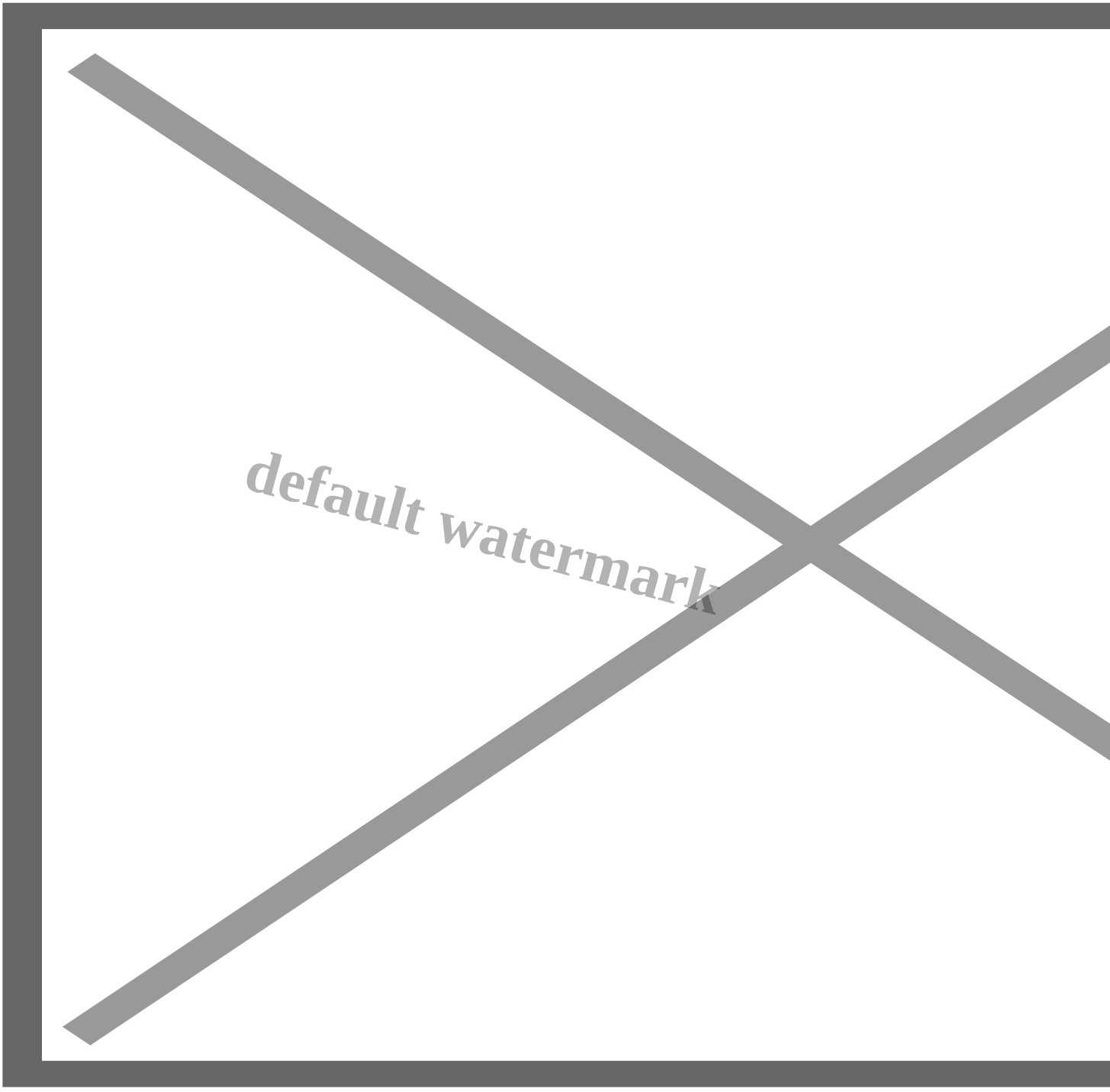
Picamos tambiÃ©n menudas las alcaparras. Reservamos.

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

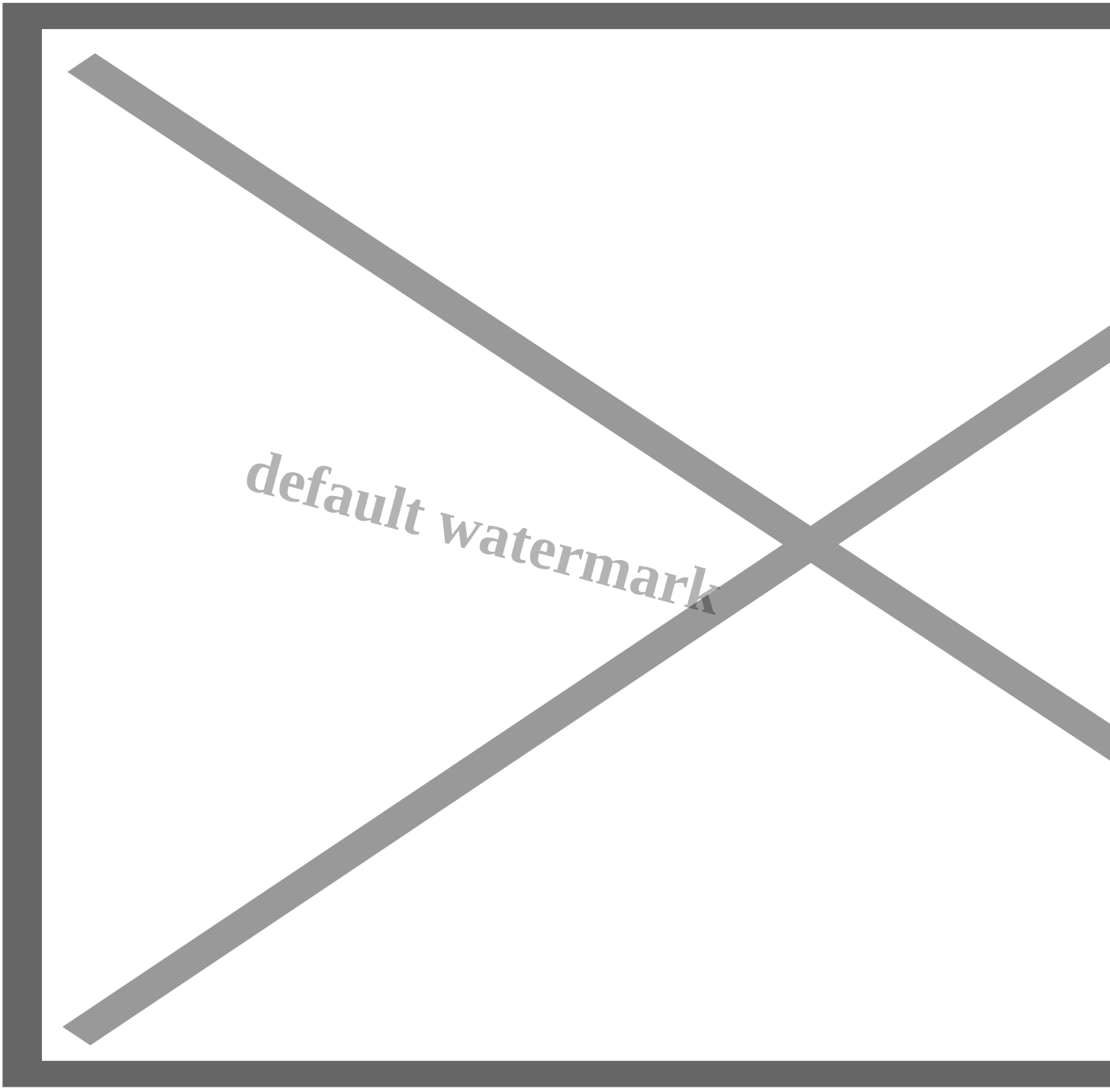
En un bol amplio ponemos las yemas (reservamos 2-3 para decorar) y las machacamos con un tenedor.



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



Mezclamos todo bien y aÃ±adimos el queso crema.

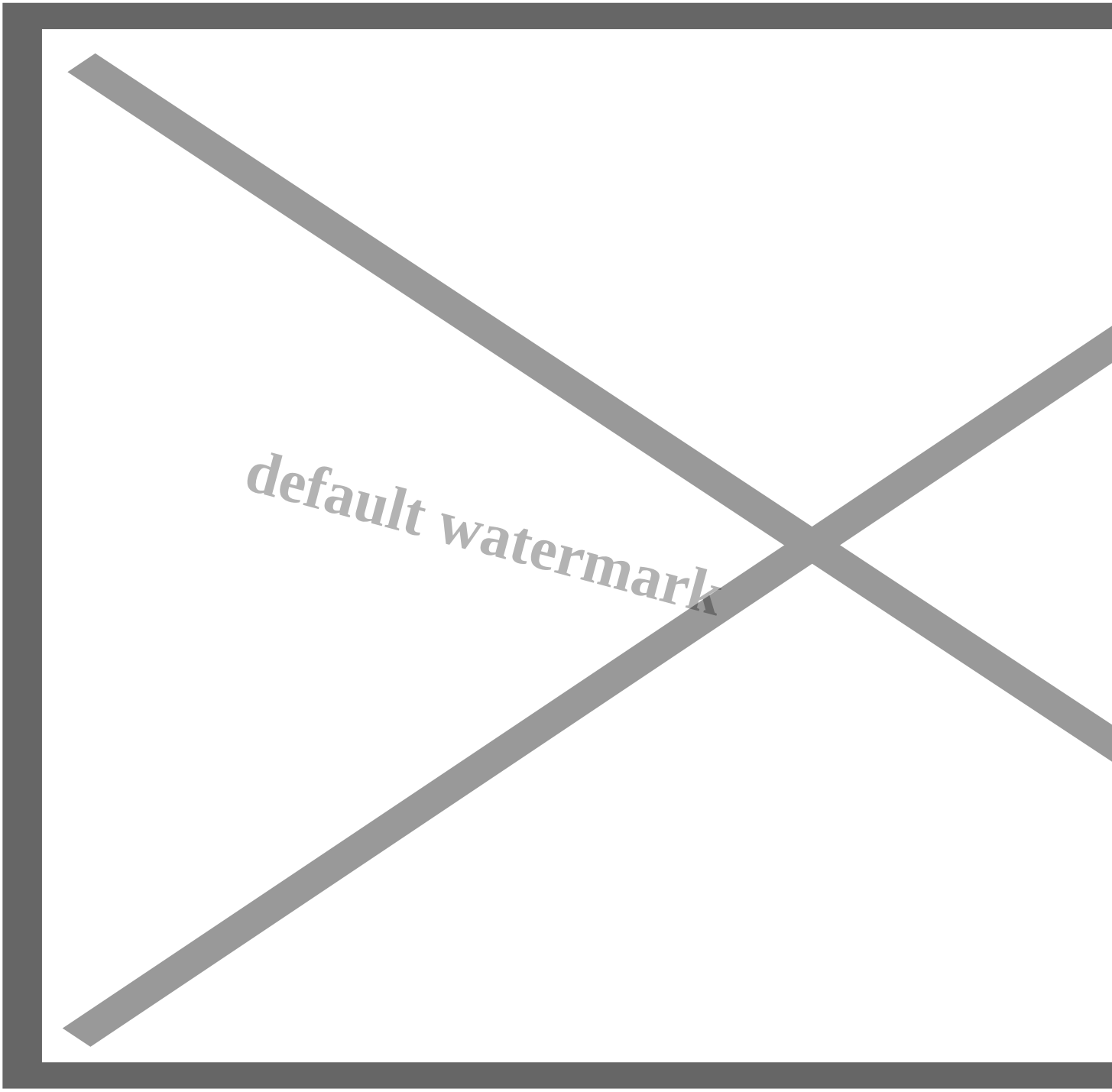


Removemos para que se integren bien todos los ingredientes. Si vemos que es poco queso, que queda una pasta demasiado densa, aÃ±adimos alguna cucharada mÃ¡s.

Rellenamos los huevos con ayuda de una cucharita de postre.

Podemos decorar con el salmÃ³n reservado, las yemas reservadas y desmigadas, cebollino picaditoâ?¦

Â¡Un plato de lujo!



Consejo: Los huevos los podemos cocer con antelaciÃ³n. He incorporado al relleno un par de cucharadas soperas de mayonesa (puede ser light) porque me parecÃa demasiado denso.

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

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

MÃ¡ndanos tus recetas, opiniones, sugerenciasâ?¦ a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscrÃÂbete pinchando en Â«SuscribirÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el mÃ³vil.

default watermark

CategorÃa

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

Fecha de creaciÃ³n
agosto 21, 2018
Autor
admin