

Cóctel de cigalas y calabacines

Ingredientes:

- 600 g de cigalas
- 250 g de yogur desnatado
- 3 calabacines
- 2 limones
- salsa ketchup
- cebollino
- laurel
- perejil
- sal
- pimienta
- pimienta en grano

Preparación:

Se introducen las cigalas en agua salada hirviendo durante 5 minutos, junto a una pizca de perejil, una rodaja de limón, una hoja de laurel y algunos granos de pimienta negra. Se cuelean, se escurren, y se dejan enfriar.

Se lavan los calabacines y se cortan en finas rodajas.

En un cuenco, se mezcla el yogur con 2 cucharadas de ketchup, el zumo de medio limón y una cucharadita de cebollino. Se salpimenta.

Se distribuyen las cigalas y los calabacines en copas individuales, se condimenta con la salsa y se decoran con rodajas de limón.

Un cóctel de cigalas y calabacines tiene su toque de glamour.