

## Canelón de pepino, aguacate y granada

### Ingredientes

Para 2 personas

- 2 pepinos
- 1 aguacate
- 1 cebolleta
- 1 granada
- 1/2 sandía
- 1 lima
- aceite de oliva virgen extra
- cilantro, sal
- esterilla de bambú o papel film



### Preparación (35 minutos aproximadamente)

Comenzamos picando la cebolleta muy pequeña, ¡cuidado con los dedos!. Partimos el aguacate en dos, apoyándolo en la mesa de corte con la palma de la mano y con un cuchillo cortamos todo el perímetro separando las dos partes. Pinchamos el hueso con un cuchillo o tenedor y girando lo sacamos. Rebañamos la carne del aguacate y la ponemos en un bol. Aplastamos con una cuchara o tenedor y mezclamos con la cebolleta picada. Formamos una pasta y añadimos el zumo de la lima, y el cilantro picado al gusto y removemos. Abrimos la granada, tal y como os enseñamos en el taller (mira nuestro vídeo en la web) y añadimos varios granos, reservando unos pocos para montar el plato.

Colocamos la esterilla y encima ponemos las láminas de pepino, unas seis unidades que previamente hemos cortado con una mandolina, bien finas para que no se rompan al enrollar, una detrás de otra en vertical, pisándose una a otra a lo largo de la parte de abajo de la esterilla. Colocamos encima, en la parte de abajo del pepino, el relleno dejando espacio en los laterales para que cuando presionemos no rebose por los lados. Hacemos el enrollado presionando y reposamos cinco minutos en el congelador para que coja más consistencia.

¡Ahora sólo nos queda emplatar! Partimos por la mitad el canelón y lo colocamos en el plato. Licuamos o trituramos piezas de sandía y después lo colamos obteniendo una sopa más fina. Vertemos con cuidado alrededor del enrollado y terminamos nuestro emplatado con unos granos de granada, un par de hojas de cilantro y unas gotitas de aceite de oliva virgen extra. Y ya tenemos una receta sana y saludable, con super alimentos como la granada, la sandía y el aguacate.

¡A disfrutar!

## Tenemos muchas más recetas para vosotros

Descúbrelas en [www.chefpepo.com](http://www.chefpepo.com)