

Lista de ingredientes para la receta Flautas de hierbas con salsa de tomate al ajillo

Ensalada

- Mijo cocido 2 cdas.
- Aceite de jengibre Cantidad necesaria
- Zanahorias ralladas 5 grs.
- Vinagre Blanco 20 cc
- Sal y Pimienta A gusto
- Lechugas mixtas 200 g

Guarnición

- Berenjena 1 Unidad
- Cebolla caramelizada 2 cdas.
- Pimiento rojo 1/2 Unidad
- Champiñones 4 Unidades
- Zucchini 1 Unidad
- Corazón de alcaucil 4 Unidad
- Queso rallado 100 g

Masa

- Agua tibia Cantidad necesaria
- Sal A gusto
- Vino Blanco 50 cc
- Harina 500 grs.
- Aceite De Oliva 30 cc
- Levadura en polvo 10 g

Salsa

- Vino Blanco 20 cc
- Zanahorias ralladas 10 grs.
- Albahaca 4 Hojas
- Ajo 2 Dientes
- Tomate 4 Unidad
- Vinagre Blanco 20 cc
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite de oliva en aerosol Cantidad necesaria