

# **Antipasto**

Tiempo de preparación: 30 Min



# Ingredientes

### **Babaganush**

Berenjenas: 4 Unidades Queso Blanco: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto Cebolla rehogada: 2 Unidad

Ajo: 1 Diente Tahineh (Pasta de sésamo: 1 cdas.

Aceite de oliva extra virgen: Cantidad necesaria

# **Chapatis**

Agua tibia: Cantidad necesaria

Sal: A gusto Harina integral: 250 Cantidad necesaria

## Crema de lentejas

Hojas de Albahaca: 5 Unidades Lentejas naranjas: 1 Unidades

Jugo de Limón: 1 UnidadSal y Pimienta: A gustoCiboulette picado: 1 cda.Perejil picado: 1 cda.

Tahineh: 1 cda. Hojas de menta: 6 Unidades

### Frozzen de menta limón y manzanas

Agua: Cantidad necesaria Azúcar orgánica: 3 cdas.

**Limones**: 2 Unidades **Manzanas verdes**: 2 Unidades

Hielo: A gusto Menta: 5 Hojas

Habas con menta

Aceite de oliva extra virgen: 1/4 Taza Jugo de Limón: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto Ajo: 1 Diente

Hojas de menta: 15 Unidades Habas: 1 Taza

#### **Hummus**

Aceite De Oliva: A gusto Garbanzos: 1 Taza

Jugo de Limón: 1 UnidadAlga Kombu:Sal y Pimienta: A gustoAjo: 1 Diente

Tahineh (Pasta de sésamo: 1 cdas.Perejil picado: 1 cda.

Comino: 1 cda.

#### Labne

Cilantro Picado: 1 cda.

**Jugo de Limón**: 1 Unidad **Tahineh (Pasta de sésamo**: 1 cdas.

Cebolla Colorada: 1 Unidad Queso tipo Labne: 6 cdas.

# Preparación de la Receta

#### **Hummus**

• En una olla con abundante agua hidrate los garbanzos durante 12h.

- Trascurrido ese tiempo enjuáguelos, cúbralos nuevamente con agua limpia y acompañe con el alga kombu, lleve a cocción durante 1 a 4hs, sazone con sal marina y cocine a fuego lento
- A medida que se forme espuma en la superficie retírela.
- Una vez cocidos los garbanzos cuélelos reservando el agua de la cocción y colóquelos en un recipiente junto con el *tahine*, el diente de *ajo*, *perejil*, *comino*, *jugo* de *limón*, sal, pimienta y aceite de oliva, luego procese logrando un puré fino.

### **Babaganush**

- Queme las berenjenas con cáscara directamente sobre la llama, luego retire la piel sin lavarlas
- Colóquelas en un recipiente junto con la *cebolla* rehogada, *tahine*, el diente de *ajo*, el queso *crema*, sal, pimienta y aceite de oliva extra virgen, luego procese logrando un puré fino.

#### Habas con menta

- Hidrate y cocine las *habas* del mismo modo que los garbanzos.
- Coloque las *habas* cocidas y peladas en un procesadora junto con el diente de *ajo*, las hojas de *menta*, aceite de oliva extra virgen y el *jugo* de *limón*, luego procese.

#### Labne

• Coloque el queso *crema* en un recipiente junto con el *jugo* de *limón*, el *tahine*, *cilantro* picado y la *cebolla* colorada, mezcle bien y reserve.

### Crema de lentejas

- Cocine las lentejas hasta que estén tiernas.
- Una vez cocidas las lentejas colóquelas en un recipiente junto con el *tahine*, *jugo* de *limón*, *ciboulette*, hojas de *menta*, *perejil*, *albahaca*, pimienta y sal, luego procese.

### **Chapatis**

- Coloque la *harina* en un recipiente y mezcle con sal, luego agregue agua y amase hasta conseguir una masa blanda y húmeda
- Amase luego sobre la mesada durante unos minutos, hasta conseguir una masa suave y consistente
- Cubra con un trapo húmedo y deje reposar durante 2 horas aproximadamente.
- Luego del tiempo de reposo, amase dando forma de rollo, corte en pequeños trozos y estire cada uno con la ayuda de un palo de amasar dando forma circular.
- En una plancha de hierro caliente cocine los chapatis de ambos lados solo unos minutos
- Resérvelos envueltos en un trapo húmedo hasta el momento de utilizarlos.

### Frozzen de menta, limón y manzanas

- Pele y corte las manzanas y los limones en daditos.
- Coloque en una licuadora las manzanas junto con los limones, el azúcar, el hielo, las hojas de *menta* y el agua, licue bien.

#### Armado

• Sirva cada antipasto en un recipiente diferente.

#### Presentación

 Unte los chapatis con los diferentes antipastos y acompañe con el Frozzen de menta, limón y manzanas.

### **Tips**

Para comer bien y sano. .

### no olvidemos que

- Es importante aumentar la ingesta de legumbres por su alto contenido proteico
- Además tienen muchos otros nutrientes.
- Es bueno cocinar las legumbres con un alga Kombu

- El reemplazo en occidente del alga Kombu es una hoja de laurel.
- El ajo es el antibiótico de la naturaleza, es antiparasitario y regulador de la presión arterial.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/antipasto