

Antipasto

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Babaganush

Berenjenas: 4 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente

Aceite de oliva extra virgen: Cantidad necesaria

Queso Blanco: 2 cdas.

Cebolla rehogada: 2 Unidad

Tahineh (Pasta de sésamo): 1 cdas.

Chapatis

Agua tibia: Cantidad necesaria

Sal: A gusto

Harina integral: 250 Cantidad necesaria

Crema de lentejas

Hojas de Albahaca: 5 Unidades

Jugo de Limón: 1 Unidad

Ciboulette picado: 1 cda.

Tahineh: 1 cda.

Lentejas naranjas: 1 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil picado: 1 cda.

Hojas de menta: 6 Unidades

Frozen de menta limón y manzanas

Agua: Cantidad necesaria

Limones: 2 Unidades

Hielo: A gusto

Azúcar orgánica: 3 cdas.

Manzanas verdes: 2 Unidades

Menta: 5 Hojas

Habas con menta

Aceite de oliva extra virgen: 1/4 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Jugo de Limón: 1 Unidad

Ajo: 1 Diente

Hojas de menta: 15 Unidades

Habas: 1 Taza

Hummus

Aceite De Oliva: A gusto

Jugo de Limón: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Tahineh (Pasta de sésamo): 1 cdas.

Comino: 1 cda.

Garbanzos: 1 Taza

Alga Kombu:

Ajo: 1 Diente

Perejil picado: 1 cda.

Labne

Cilantro Picado: 1 cda.

Jugo de Limón: 1 Unidad

Cebolla Colorada: 1 Unidad

Tahineh (Pasta de sésamo): 1 cdas.

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.

Frozen 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 Frozen 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>