

Antipastos de colores

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Carpaccio de hongos

Hongos Portobellos grandes: 1/2 k

Aceite de palta: A gusto

Hojas de Perejil: 1/2 Tazas

Queso de oveja fresco: 200 g

Jugo de Limón: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente

Frozen de melón

Hojas de menta: 1/4 Taza

Vino blanco orgánico: 1 L

Hielo: A gusto

Melon: 1 Unidad

Azucar de caña: 1 Taza

Habas, menta, arvejas y parmesano

Queso Parmesano: 50 grs.

Aceite de macadamia: 3 cdas.

Arvejas frescas: 200 g

Sal y Pimienta: A gusto

Menta fresca: 15 Hojas

Habas frescas: 200 g

Morrones y berenjenas quemadas

Berenjenas: 3 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Albahaca morada: 15 Hojas

Orégano fresco: 2 cda.

Morrones rojos: 3 Unidades

Ajo: 1 Diente

Aceite De Oliva: 1 Taza

Vinagre de jerez: 1/2 Taza

Ricotta de cabra asada

Pimienta: A gusto

Huevos: 4 Unidades

Queso Parmesano: 100 grs.
Ricotta de cabra asada: 1/2 k
Tomillo: 1 Rama

Sal de mar: A gusto
Ají molido: 1 cda.
Ralladura de naranja: 1 Unidad

Tomates confitados con miga de pan

Pimienta: A gusto
Miga de pan negro: 1 Taza
Perejil picado: 1/2 Taza
Ajo picado: 1 Diente
Tomates Perita: 4 Unidades
Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Piñones tostados: 50 g
Azucar de caña: 1/2 Taza

Sal gruesa: A gusto
Aceite De Oliva: A gusto
Tomillo: 2 cdas.
Ajo: 2 Dientes
Ralladura de limón: 1 cdita.
Tomates cherry: 150 grs.
Romero: 2 cdas.
Aceto balsámico: 2 cdas.

Preparación de la Receta

Ricotta de cabra asada

- Coloque la *ricota* asada previamente desgranada en un bowl, sazone con pimienta, e incorpore los huevos, la ralladura de *naranja*, *ají* molido, sal de mar, hojas de *tomillo* y queso parmesano rallado, mezcle bien y vierta en un recipiente apto para horno, espolvoree con parmesano rallado y cocine en horno precalentado a 220°C hasta que este firme.

Morrones y berenjenas quemadas

- Coloque las berenjenas y los morrones directamente sobre el fuego de las hornallas hasta que se quemen.
- Una vez que la piel esta negra pélelos con las manos sin pasar por agua.
- Una vez pelados los morrones retire las semillas y desmenuce con las manos al igual que las berenjenas, coloque en una fuente y espolvoree con *orégano* fresco, hojas de *albahaca*, el *ajo* previamente pelado y cortado en láminas, *vinagre* de jerez, aceite de oliva, sal y pimienta, mezcle y reserve.

Habas, menta, arvejas y parmesano

- Sobre una fuente forme un colcho de arvejas, encima las *habas* previamente cocidas, hojas de *menta* fresca, pimienta, sal, aceite de *macadamia* y escamas de queso parmesano.

Tomates confitados con miga de pan

- Corte los tomates peritas al medio.

- En una placa con papel *manteca* disponga los tomates cortados con la carne de *tomate* hacia arriba y los tomates peritas enteros, sazone con azúcar, sal gruesa, pimienta, 2 cucharadas de hojas de *tomillo*, 2 cucharadas de hojas de *romero*, ajos fileteados, aceto balsámico y aceite de oliva, cocine en horno a fuego mínimo durante 1 hora aproximadamente.
- Acomódelos en una fuente.
- Coloque en un bowl la miga de pan junto con los piñones tostados, ralladura de *limón*, *perejil* picado, aceite de oliva, el *romero* fresco restante, las hojas de *tomillo* restantes y el *ajo* picado, mezcle bien.
- Espolvoree los tomates con la miga de pan.

Carpaccio de hongos

- Corte los *hongos* en láminas y dispóngalos en una fuente, luego espolvoree con hojas de *perejil*, láminas bien finas de *ajo*, *jugo* de *limón*, aceite de *palta* y el queso de oveja desgranado, sazone con sal y pimienta.

Frozen de melón

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue.

Armado

- Sirva el frozen de melón en tragos largos.
- Sirva las fuentes en la mesa.

Presentación

- Coma todo en frío y en el momento.
- Acompañe con el frozen de melón.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- Los morrones son una buena fuente de fibra, de bajo contenido proteico y apenas aportan grasas y tienen un alto contenido de vitamina C.

- Para quitarle el sabor amargo a las berenjenas se recomienda dejarlas en remojo en agua con sal

- Luego lavarlas y utilizarlas.
- La *ricota* es uno de los lácteos más suaves para el sistema digestivo

- Se puede elegir la tradicional derivada de la leche de vaca o la derivada de la cabra, que es menos grasosa y con un sabor más intenso.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/antipastos-de-colores>