Bruschettas en pan francés



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pan Francés: 2 Unidades

Pan de nueces y pasas: 2 Unidades

Crema acida de ciboulette y Caviar de algas hijiki

Aceite de Sésamo: 1 cdita.
Queso Blanco: 250 g
Jugo de Limón: 1 Unidad
Algas hiziki: 1 Taza
Jengibre Picado: 1 cdita.
Cebolla de verdeo picada: 2 cda.
Salsa de soja: 1 cda.
Ciboulette picado: 2 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Menta picada: 1 cda.

Mayonesa de berro

Sal gruesa: A gusto
Jugo de Limón: 1 Unidad
Hojas de Perejil: Cantidad necesaria
Alcaparras: Cantidad necesaria
Berro: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente
Hojas de cilantro: Cantidad necesaria
Coliflor cocido: 2 Taza

Pasta de Miso

Sal gruesa: A gusto
Jugo de Limón: 1 Unidad
Tahineh (Pasta de sésamo: 3 cdas.
Chile colorado: 1 Unidad
Pulpetas de Mozzarella de búfala: 200 g
Albahaca morada: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Pasta de miso: 1 Taza
Aceite De Oliva: 1 cda.

Puré de lentejas anaranjadas y Carpaccio de zanahorias

Eneldo: A gusto
Perejil picado: 1/2 Taza
Jugo de Naranja agria: 1 Unidad
Lentejas anaranjadas cocidas: 2 Tazas
Cebolla Colorada: 1 Unidad
Cebolla de verdeo: 1 Planta
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Zanahorias: 3 Unidades

Puré de Porotos adzuki

Porotos adzuki cocidos: 2 Taza
Rucula selvática: 250 g
Jugo de Limón: 1 Unidad
Ajo: 1 Diente
Tomates cherry secos: A gusto
Aceitunas griegas descarozadas: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 1 Taza

Vine Chaud

Canela: 1 cda.
Azúcar integral orgánica: 1 Tazas
Vino Tinto: 1 L
Jengibre: 1 Nuez

Preparación de la Receta

Pasta de miso

- Coloque en un bowl la pasta de *miso* junto con el *jugo* de *limón*, el *tahine*, aceite de oliva y sazone con sal y pimienta, mezcle hasta integrarlos por completo.
- Deshilache la *mozzarella* y colóquela en un bowl junto con las hojas de *albahaca*, el *chile* picado y sazone con sal gruesa y pimienta, mezcle.

Mayonesa de berro

- Coloque en un bowl la *coliflor* hervida junto con las *alcaparras*, el diente de *ajo*, *jugo* de *limón* , las hojas de *berro*, aceite de oliva y sazone con sal, procese hasta conseguir una pasta lisa.

Crema acida de ciboulette y Caviar de algas hijiki

- Hidrate en agua fría las algas hijiki, luego escúrralas y colóquelas en un bowl junto con las hojas de *menta*, el *jengibre*, la *cebolla* de verdeo, salsa de soja, aceite de *sésamo* y sazone con pimienta, mezcle bien y reserve.

- Prepare la *crema* acida colocando en otro bowl el queso *crema* junto con las hojas de *ciboulette* picadas bien finitas, el *jugo* de *limón* y sazone con sal y pimienta, mezcle bien.

Puré de Porotos adzuki

- Coloque en una procesadora los porotos adzuki previamente cocidos, *jugo* de *limón*, aceite de oliva y el diente de *ajo*, procese hasta conseguir un puré liso.

Puré de lentejas anaranjadas y Carpaccio de zanahorias

- Coloque en la procesadora las lentejas cocidas junto con el *jugo* de *naranja*, aceite de oliva y sazone con sal y pimienta, procese y luego incorpore la *cebolla* de verdeo cortada en finas rodajas y el *perejil* picado.
- Pele y corte las zanahorias en finas rodajas.
- Pele y corte la *cebolla* colorada en pluma.

Vine Chaud

- Coloque el vino en una *cacerola* y lleve al fuego, una vez que este tibio incorpore la nuez de *jengibre*, la canela y el azúcar, mezcle y una vez que rompa hervor retire del fuego.

Armado

- Corte el pan francés en rodajas y tuéstelas.
- Tome una *rodaja* de pan tostado y úntela con abundante pasta de *miso*, luego coloque encima una porción de la mezcla de *mozzarella* de búfala, proceda del mismo modo con la cantidad de tostadas deseadas.
- Tome otra tostada y úntela con la *mayonesa* de *berro*, luego coloque hojas de *berro*, *perejil*, *cilantro*, *alcaparras* y unos granos de sal gruesa.
- Prepare otras bruschettas untándolas con la *crema* acida de *ciboulette* y encima coloque el caviar de algas hijiki.
- Corte el pan de nueces y pasas en rodajas y tuéstelas.
- Tome una tostada de pan de nuez y pasas y úntelo con el puré de porotos adzuki, luego coloque encima hojas de *rucula*, aceitunas y tomates cherry secos.
- Unte bruschettas de pan tostado de nueces y pasas con el puré de lentejas, encima disponga rodajas de *zanahoria*, *cebolla* colorada, *eneldo* y sazone con sal, pimienta y humedezca con unas gotas de aceite de oliva.

Presentación

- Sirva las bruschettas en una fuente.
- una vez tibio el vino sirva en copas.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- Las lentejas brindan un alto contenido proteico y además son ricas en hierro.
- Las algas marinas son vegetales de mar con propiedades nutritivas como el calcio
- El *miso* es una *fermentación* a base de porotos de soja y otros cereales o *legumbres*
- Es rico en proteínas y carbohidratos y contiene Vitamina B12.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bruschettas-en-pan-frances