

# Budín Salado

Tiempo de preparación: 90 Min



## Ingredientes

**Aceite De Oliva:** c/n  
**Ajo picado:** 1 Diente  
**Cebolla picada:** 100 Gramos  
**Huevos:** 150 Gramos  
**Polvo de hornear:** 15 Gramos  
**Tomates peritas:** 4 Unidades  
**Sal:** 15 Gramos  
**Semillas de zapallo:** 50 Gramos

**Aceite de girasol:** 150 Gramos  
**Azúcar integral:** 50 Gramos  
**Harina integral:** 150 Gramos  
**Kale:** 20 Gramos  
**Puerro picado:** 100 Gramos  
**Queso Pategrás en cubos:** 150 Gramos  
**Sal y Pimienta:** c/n  
**Zuchini asado:** 150 Gramos

## Ensalada de hojas

**Endivias:** c/n  
**Kale:** c/n  
**Lechuga morada:** c/n

**Espinaca:** c/n  
**Lechuga criolla:** c/n  
**Radiccio:** c/n

## Vinagreta

**Aceite De Oliva:** 75 c.c.  
**Tomillo:** 2 Ramas  
**Sal y Pimienta:** c/n

**Aceto balsámico:** 25 c.c.  
**Miel:** 2 cdas  
**Semillas de sésamo:** 2 cditas.

## Preparación de la Receta

- En sartén con aceite de oliva rehogar *cebolla, puerro, ajo*, condimentar con sal, pimienta y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Reservar.
- En otra sartén con aceite de oliva *dorar* bien los tomates peritas en mitades por ambos lados.

- En un bowl mezclar aceite y azúcar hasta disolver.
- Agregar huevos de a uno revolviendo con batidor.
- Añadir *harina*, sal, polvo de hornear (tamizado) y mezclar hasta unir.
- Hacer un puré rústico con los zucchinis asados (piel incluida) y sumarlos a la preparación junto a los vegetales rehogados.
- Incorporar semillas de *zapallo*, queso pategrás en cubos, hojas de kale cortadas a mano, 5 mitades de tomates grillados picados y mezclar hasta integrar.
- Llevar la preparación a budinera con papel *manteca* aceitado llenando  $\frac{3}{4}$  del volumen.
- Colocar encima las 3 mitades de tomates grillados y semillas de *zapallo*.
- Cocinar en horno a 170° C por 25 minutos. .

## Vinagreta

- En un bowl mezclar aceto balsámico, sal, pimienta, miel e ir agregando aceite de oliva hasta emulsionar.
- Añadir *tomillo* y semillas de *sésamo*

## Armado

- Servir el budín en rodajas gruesas acompañado de la ensalada aderezada con la vinagreta.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/budin-salado>