

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. Aceto balsámico: 25 c.c.

Tomillo: 2 Ramas Miel: 2 cdas

Sal y Pimienta: c/n 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 ¾ 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