

Dos legumbres con clorofila y vapor

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Arvejas: 180 g

Pimentón: Una pizca

Clorofila: 15 cc

Flores de coliflor: 180 g

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Huevo: 1 Unidad

Menta fresca: Cantidad necesaria

Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Panceta ahumada: 20 g

Pinchos de puerro

Hierbas frescas: 1 cda.

Aceite De Oliva: 1 cda.

Puerros: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Regaliz en rama: 1 cdita.

Vinagreta

Aceto balsámico: 20 cc

Grasa de pato: 50 cc

Caldo de carne: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Corte la *cebolla* de verdeo en cubos pequeños.
- Coloque en un frasco de cristal, la *cebolla* de verdeo, las arvejas, las flores de *brócoli*, la *panceta* ahumada, aceite de oliva, sal y clorofila.
- En el depósito de agua de la cafetera express, coloque la *menta*
- Cubra el frasco de cristal con papel film.
- Introduzca la pipeta de vapor de la cafetera express dentro del frasco de cristal
- Cocine todos los ingredientes al vapor por espacio de 3 minutos
- Separe la yema de *huevo* de la clara.
- Repita la operación con la yema de *huevo*, condimente con *pimentón*.

Pinchos de puerro

- En un molinillo de *café*, coloque el *regaliz* en rama y muele hasta lograr un polvo
- Corte el *puerro* en trozos de 3 cm de largo aproximadamente.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva, saltee los puerros, condimente con el polvo de *regaliz* y hierbas frescas.
- Dore de ambos lados y agregue unas gotas de aceite de oliva.
- Retire y atravesese cada trozo con un palito de brochette.

Vinagreta

- En un bowl mezcle la grasa de *pato*, el caldo de carne y el aceto balsámico.
- Condimente con sal y pimienta, mezcle hasta emulsionar y reserve.

Presentación

- Sirva las verduras al vapor en un recipiente hondo, retire la *panceta* ahumada y agregue por encima la yema de *huevo*.
- Acompañe con los pinchos de *puerro*, rociados con la vinagreta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/dos-legumbres-con-clorofila-y-vapor>