

Ensalada de Algas y Hojas de Estación

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Hojas verdes de estación: 300 Gramos
Palta: 1 unidad

Láminas de pepino: 1 unidad
Tomates cherry: 100 Gramos

Algas marinadas

Ajo rallado: 1 Diente
Azúcar integral: 50 Gramos
Ciboulette picada: 1 cda
Jengibre rallado: 1 cdta
Limón para su jugo: 1 unidad
Wakame: 20 Gramos

Aceite de Sésamo: c/n
Cebolla de verdeo al bies: 20 Gramos
Hiziki: 20 Gramos
Kombu: 20 Gramos
Salsa de soja: 100 c.c.

Croquetas de mijo, porotos aduki y hongos

Aceite De Oliva: c/n
Cebolla picada: 50 Gramos
Champignones picados: 50 Gramos
Dientes de ajo picado: 50 Gramos
Fecula De Maiz: 50 Gramos
Hakusai picado: 50 Gramos
Mijo cocido: 300 Gramos
Portobellos picados: 50 Gramos

Cebolla de verdeo picada: 50 Gramos
Cilantro picado: 1 cda
Diente de ajo picado: 50 gr
Girgolas picadas: 50 Gramos
Jengibre rallado: 1 cdta
Porotos Aduki Cocidos: 200 Gramos
Repollo picado: 50 Gramos

Vinagreta

Aceite De Oliva: 150 c.c.
Jugo de Limón: 50 c.c.
Orégano: 1 cda
Pimienta molida: c/n

Ciboulette: 1 cda
Miel: 2 cdas
Perejil: 1 cda
Sal: c/n

Tomillo: 1 cda

Preparación de la Receta

Algas marinadas

- Hidratar las algas en agua de filtro hasta que dupliquen su volumen
- Colar y colocar en un bowl.
- Cortar en trozos y agregar al bowl salsa de soja, *jugo de limón*, *cebolla* de verdeo, *ciboulette* picada, aceite de *sésamo*, *ajo* rallado, azúcar y *jengibre* rallado. 4
- Reservar.

Croquetas

- Rehogar en sartén con aceite de oliva *cebolla*, *cebolla* de verdeo y *ajo* hasta que estén tiernos.
- Agregar portobellos, champignones, gírgolas, *repollo*, *akuai*, *jengibre*, *cilantro* y cocinar por 3 minutos.
- Añadir fécula de maíz, mezclar y reservar hasta que baje la temperatura.
- Formar pequeñas croquetas de 50 gramos y llevar a horno a 180° C hasta *dorar* (10 minutos)

Vinagreta

- En un bowl mezclar *jugo de limón*, sal, pimienta y miel hasta disolver
- Agregar aceite de oliva de apoco hasta emulsionar.
- Añadir las hierbas picadas y reservar

Armado

- Colocar en la base de la ensaladera las hojas seleccionadas (lechuga, morada, *espinaca*, endivias, radiccio)
- Agregar las algas marinadas, los tomates cherry, láminas de pepino, gajos de *palta* y acomodar las croquetas.
- Terminar rociando con la vinagreta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-algas-y-hojas-de-estacion>