Ensalada de Kale, Espinaca y Quinoa Negra



Tiempo de preparación: 90 Min

Ingredientes

Espinaca: 100 Gramos
Kale: 150 Gramos
Palta: 1 unidad
Higos Frescos: 4 Unidades
Maiz morado tostado: 1 unidad
Quinoa negra cocida: 300 Gramos

Mayonesa de vegetales asados

Aceite De Oliva: c/n
Jugo de Limón: c/n
Sal: c/n
Ají molido: c/n
Pimientón: c/n
Vegetales asados: c/n

Olivas al horno

Aceite De Oliva: c/n
Laurel: c/n
Orégano: c/n
Romero: c/n
Granos de pimienta: c/n
Olivas negras descarozadas: 200 Gramos
Perejil: c/n
Tomillo: c/n

Pencas crocantes

Harina blanca orgánica: c/n
Pencas de acelga blanqueadas: 6 Unidades

Rebozado vegano

Aceite De Oliva: c/n
Ajo rallado: 1 unidad
Pan Rallado: 100 Gramos
Pimienta: c/n
Agua: c/n
Garbanzos cocidos: 200 Gramos
Perejil picado: 1 cda
Sal: c/n

Vinagreta

Aceite De Oliva: 150 c.c.
Jugo de Limón: 50 c.c.
Ají molido: 1 cdta
Sal y Pimienta: c/n

Preparación de la Receta

Rebozado vegano

- Licuar garbanzos cocidos con agua y un poco de aceite de oliva hasta obtener una mezcla similar al *huevo* batido
- *Condimentar* con sal, pimienta, *ajo* rallado y *perejil* picado.

Pencas

- Pasar las pencas blanquedas por la mezcla de garbanzos y apanar con el pan rallado
- Cocinar al horno a 180° C hasta que estén crocantes y tiernos

Olivas al horno

- Aplastar un poco las aceitunas descarozadas y *condimentar* con aceite de oliva, *romero*, *tomillo*, *perejil*, *laurel*, *orégano* y pimienta.
- Colocar en una placa de horno y asar a 160° C por 15 minutos hasta que las *olivas* estén levemente deshidratadas

Mayonesa de vegetales asados

- Licuar los vegetales emulsionando con el aceite de oliva agregándolo en forma de hilo.
- *Condimentar* con *ají* molido, *pimentón*, *jugo* de *limón* y sal.

Vinagreta

- En un bowl mezclar *jugo* de *limón*, sal y pimienta.
- Agregar aceite de oliva hasta emulsionar y terminar con *ají* molido.

Armado

- Servir en la base de la ensaladera las hojas de kale, de **espinaca** y *condimentar* con un poco de vinagreta. agregar **quinoa** negra, los higos en cuartos, granos de maíz morado y gajos de *palta*.
- Rociar con otro poco de vinagreta.
- Terminar con las *olivas* picadas, las pencas crocante y la *mayonesa* de vegetales por en encima

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-kale-espinaca-y-quinoa-negra