

Ensalada de Proteína

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Alga nori: 1 unidad
Calabaza asada: 100 grs
Champiñones: 50 grs
Coleslaw: 120 grs
Salsa Teriyaki: 50 cc
Palta: 1 unidad
Sésamo integral: 2 cdas
Tomate Cherry: 8 Unidades

Arroz yamaní: 200 grs
Castaña de cajú: 40 grs
Cilantro fresco: c/n
Flores comestibles: c/n
Hojas verdes: 200 grs
Pickles: 50 grs
Tofu semiduro: 50 grs

Vinagreta

Salsa de soja: 30 cc
Aceite girasol: 100 cc
Cebolla de verdeo parte verde: 10 grs
Jengibre rallado: 1/2 cdita
Miso: 5 grs

Azúcar integral orgánica: 20 grs
Vinagre Blanco: 30 cc
Ajo: 1/2 Diente
Sésamo integral tostado: c/n

Preparación de la Receta

- En un bol mezclar *arroz yamaní*, salsa teriyaki y reservar.
- En un bol mezclar hojas verdes (*rúcula*, *radicheta*, *escarola fina*, *lechuga criolla*, *lechuga morada*).
- Agregar coleslaw y *aderezar* con vinagreta.
- Colocar en el centro de un plato grande las hojas condimentadas.
- Añadir por los costados el *arroz yamaní* reservado.
- Incorporar tomates cherrys en mitades, champignones fileteados, *palta* en láminas, *tofu* en cubos, semillas de *sésamo* integral, calabazas asadas, castañas de *caju* tostadas, hojas de

cilantro, trozos de alga nori (cortados con las manos), *pickles* y por último pétalos de flores comestibles (caléndulas, lavanda, taco de reina).

- Rociar con un poco de salsa teriyaki y servir.

Vinagreta

- En un bol mezclar *vinagre* blanco, salsa de soja, *miso*, azúcar integral orgánica.
- Agregar aceite de girasol en forma de hilo sin dejar de batir hasta emulsionar.
- Añadir semillas de *sésamo* integral, parte verde de *cebolla* de verdeo fileteada, sal, *jengibre* y *ajo* rallado.
- Mezclar y reservar.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-proteina>