Ensalada Pura Enzima

Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Ensalada

Almendras: 10 grs
Bayas de Goji: c/n
Coleslaw: 120 grs
Flores comestibles: c/n
Nueces: 10 grs
Rawmesan: c/n
Vinagreta: c/n
Apio: 50 grs
Castaña de cajú: 10 grs
Crackers raw: 4 Unidades
Hojas verdes: 200 grs
Rabanitos: 50 grs
Remolacha: 50 grs
Zucchini: 50 grs

Queso vegetal

Castañas de caju remojadas: 200 grs
Levadura nutricional: 5 grs
Sal rosada: c/n
Cúrcuma: c/n
Rejuvelac: 100 cc

Vegetales deshidratados

Ají molido: c/n
Brócoli: 50 grs
Cebolla: 200 grs
Ajo: 4 Dientes
Perejil: 20 grs
Rabanitos: 50 grs
Aceite De Oliva: c/n
Zanahoria: 50 grs
Calabaza: 50 grs
Cebolla de verdeo: 50 grs
Morrón: 100 grs
Pimentón: c/n
Sal: c/n
Tomate Cherry: 50 grs

Preparación de la Receta

Queso Vegetal

- Licuar castañas de *cajú* remojadas, rejuvelac, *levadura* nutricional, sal, *cúrcuma* hasta obtener una textura cremosa y reservar.

Vegetales deshidratados

- Colocar en placa con *plancha* de silicona *zanahoria* en bastones, rodajas de rabanito, flores de *brócoli*, tomates cherries en mitades, *morrón* rojo en cubos, *ajo* en láminas, *morrón* verde en juliana, *cebolla* de verdeo al bies, *cebolla* en pluma, *perejil* picado, *ají* molido, *pimentón*, aceite de oliva y mezclar
- Llevar a horno deshidratador hasta deshidratar los vegetales.

Ensalada

- Mezclar hojas verdes, coleslaw y vinagreta (vinagre, *cebolla* de verdeo, aceite de girasol, *jengibre* rallado y sal).

Armado

- Colocar en una fuente las hojas condimentadas y agregar zuchini, *remolacha*, *apio*, rabanitos, nueces, almendras, castañas de *cajú*, *bayas* de goji, crackers raw, rawmesan y pétalos de flores comestibles.
- Terminar por el encima con el queso vegetal y los vegetales deshidratados.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-pura-enzima