Ensalada “verdísima”

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Esparragos: 30 Unidades
Aceite De Oliva: 40 cc
Sal y Pimienta: A gusto

Puré de brócoli

Sal y pimienta negra:
Manteca: 200 g
Brócoli: 1 k
Miel: 2 cdas.
Jengibre: 30 g

Corazones de brócoli rosados

Aceite De Oliva: 2 cdas.
Agua: 1/2 Taza
Tallos de brócoli: 1 Unidad
Sal: 1 cdas.
Cebolla Morada: 150 Cantidad necesaria
Azucar: 3 cdas.
Remolacha: 30 g
Vinagre de jerez: 1/4 Taza

Hoja frita

Aceite para freir: Cantidad necesaria
Hojas de bróccoli: 15 Unidades

Vinagreta de puerro

Mezcla de lechuga: 500 g
Agua: 1/2 Taza
Aceite De Oliva: 3 Taza
Puerro: 240 Cantidad necesaria
Aceto balsámico: 1 1/2 Taza
Azucar: 12 cdas.
Sal: 3 cdas.

Preparación de la Receta

- Pele los espárragos.
- En una olla con agua hirviendo salada coloque los espárragos a cocinar
- Retire y pase por en agua helada.
- En una sartén con aceite de oliva saltee los espárragos con sal y pimienta.

Puré de brócoli

- Pele y pique el *jengibre*.
- Separe las flores de *brócoli* de los tallos.
- En una olla con *manteca* saltee el *jengibre*.
- En una olla con agua hirviendo salada coloque los tallos de *brócoli*, cuando estén casi cocidos agregue las flores de *brócoli* y cocine a fuego bajo.
- Retire y pase por agua helada
- Reserve los tallos
- Coloque en un procesador las flores de *brócoli*, agregue el *jengibre* salteado, sal y pimienta
- Procese hasta lograr un puré.

Corazones de brócoli rosados

- Pele y corte la *cebolla* morada en trozos.
- Pele y corte la *remolacha* en trozos.
- Corte los tallos de *brócoli* reservados en rodajas y coloque en un bowl.
- En un procesador coloque la *remolacha*, la *cebolla* morada, azúcar, *vinagre* de jerez, sal, agua y aceite de oliva
- Procese hasta emulsionar.
- Bañe los tallos de *brócoli* con ésta mezcla.

Hoja frita

- Retire el tallo central de las hojas.
- En una olla con abundante aceite caliente coloque a freír las hojas de *brócoli*, retire sobre papel absorbente y reserve.

Vinagreta de puerro

- Blanquee la parte verde del *puerro*.
- Retire y coloque en una licuadora junto con el *vinagre* balsámico, agua, azúcar, aceite de oliva
- Licúe hasta obtener una salsa homogénea.
- Retire y pase por un *tamiz*
- Al momento de servir pase la *lechuga* por la vinagreta.

Presentación

- En un plato coloque la *lechuga* con la vinagreta de *puerro*, el puré de *brocoli* con los corazones de *brócoli* rosados encima, los espárragos salteados y decore con la hoja de *brócoli* frita y rocíe con vinagreta de *puerro*.

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