Licuado de banana, naranja y jengibre



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

French Toast

Sal Marina: A gusto
Pan de campo: 6 Rodajas
Leche: 3 Tazas
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Huevo: 1 Unidad
Miel: A gusto

Hummus

Jugo de Limón: 3 cdas.
Tahineh: 50 g
Aceite De Oliva: 1/4 Taza
Garbanzos: 250 g
Pimentón: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Perejil picado: 1 cda.

Licuado

Jugo de Naranja: 2 Tazas
Jugo de Limón: 1/4 Taza
Azúcar Negra: 1 cda.
Jengibre fresco: 2 Láminas
Banana: 1 Unidad
Menta: 4 Hojas

Mix de frutas secas

Canela: 1 cda.
Semillas de Lino: 2 cda.
Pasas de uva rubias: 2 cda.
Semillas de sésamo blancas: 2 cdas.
Comino: Una pizca
Pasas de uva negras: 2 cdas.
Castañas de caju: 2 cdas.
Semillas de sésamo negro: 2 cdas.
Pimentón: Una pizca
Sal: Una pizca
Sumac: Una pizca

Semillas de Girasol: 2 cda.
Almendras: 2 cda.
Azúcar Negra: 1 cda.
Nueces: 2 cdas.

Pasta de Berenjena

Berenjenas: 3 Unidades
Aceite De Oliva: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Cebollas: 3 Unidades
Mostaza de Dijon: 1 cdita.

Tapenade de aceitunas

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Aceitunas negras descarozadas: 250 g
Ajo: 1 Diente
Sal y Pimienta: A gusto

Wraps con pan lavash

Cebolla caramelizada: 3 Unidad
Mostaza de Dijon: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Palta: 1 Unidad
Pan lavash: 6 Unidades
Morrón asado: 2 Unidad
Rúcula: Cantidad necesaria
Berenjenas asadas: 3 Unidades

Preparación de la Receta

Licuado

- Pele las bananas y córtelas en trozos.
- Coloque en la licuadora la **banana**, las rodajas de **jengibre**, el *jugo* de **naranja**, *jugo* de *limón*, azúcar negra y las hojas de *menta*, licue.

French Toast

- Coloque en un bowl el *huevo*, condimente con sal marina y mientras mezcla incorpore la leche en forma de hilo.
- Humedezca las rodajas de pan por la mezcla de *huevo* y leche, luego dórelas en una sartén caliente con aceite de oliva de ambos lados.
- Una vez doradas báñelas con miel.

Pasta de berenjenas

- Ase las berenjenas a fuego directo, una vez que la piel esta completamente quemada colóquelas dentro de una bolsa y cuando estén frías pélelas.

- Pele las cebollas, córtelas en fina juliana y luego cocínelas en una sartén caliente con aceite de oliva a fuego mínimo hasta caramelizarlas, cuando tomen un *color* dorado retírelas.
- Coloque las berenjenas en un bowl y agregue aceite de oliva, la *cebolla* caramelizada, sal y pimienta.

Tapenade de aceitunas

- Procese las aceitunas junto con el aceite de oliva, sal, pimienta y el *ajo* hasta formar una pasta uniforme.

Hummus

- Hidrate los garbanzos durante ocho horas.
- Una vez hidratados cocínelos en agua con sal hasta que estén tiernos
- Luego procéselos con el aceite de oliva, sal, pimienta y *jugo* de *limón* hasta obtener una pasta homogénea, agregue la thaina y mezcle bien
- Al momento de servir espolvoree con *pimentón*, *perejil* picado y unas gotas de aceite de oliva.

Mix de frutas secas

- En una sartén saltee las semillas, las nueces, las castañas, las almendras, azúcar negra, canela, *pimentón*, *comino*, sal y sumac, mezcle bien y una vez que retire del fuego incorpore las pasas de uva rubias y negras.

Armado

- Arme los Wraps con pan lavash.
- Tome un pan de lavash y unte con tapenade de aceitunas luego agregue *fetas* de *berenjena* asada, hojas de *perejil*, *cebolla* caramelizada, rodajas de *tomate* asado y condimente con sal y pimineta, luego enrolle el pan.
- Unte otro pan con humus, agregue hojas de *rucula*, cebollas caramelizadas y rodajas de *morrón* asado, enrolle.
- Unte otro pan con tapenade de aceitunas, coloque láminas de *palta*, *mostaza* de dijón y tomates asados, enrolle.

Presentación

- Sirva en una fuente los rollos de pan lavash y acompañe con la pasta de berenjenas, las french toast y el licuado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/licuado-de-banana-naranja-y-jengibre