Milanesa de soja con espinacas salteadas y salsa de calabaza

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para la guarnición

Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 1/2 Pocillo
Espinaca: 4 Tazas
Champignones: 1 Taza

Para la salsa

Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 1 Pocillo
Calabaza en cubos: 3 Tazas
Laurel: 1 Hoja
Cebolla picada: 1/2 Unidad

Para las milanesas

Harina 0000: 1 cdas.
Perejil picado: 2 cdas.
Queso rallado: 3 cdas.
Ajo picado: 1 cda
Tomillo picado: 1 cda.
Huevos: 2 Unidades
Romero picado: 1 cdas.
Porotos de soja: 2 Taza

Preparación de la Receta

Para las milanesas

- Remojar los porotos en agua por un dia

- Poner los porotos en una olla con agua y llevar a hervor, retirar y repetir la operación, cocinar por 30 minutos o hasta que esten tiernos
- Retirar y procesar en caliente hasta que no queden grumos
- Enfriar y mezclar con los demas ingredientes
- Llevar a la heladera por dos horas.
- Hacer las milanesas, pasar primero por *harina*, luego por *huevo* y por ultimo pan rallado, reservar.

Para la salsa

- En una olla rehogar la *cebolla* con el *ajo*, hasta transparentar
- Agregar la **calabaza**, cocinar por 5 minutos mas , incorporar la hoja de *laurel*, cubrir con agua fria y cocinar por 25 minutos o hasta que el *zapallo* este tierno, licuar todo y reservar.

Para la guarnicion

- Cortar los champignones en cuartos, calentar una sarten con aceite de oliva.
- Agregar el diente de *ajo* aplastado perfumar y retirar, agregar los *hongos* y *dorar*, incorporar la *espinaca*, salpimentar, reservar.
- Calentar una sarten con aceite de oliva, *dorar* las milanesas por ambos lados.
- Servir con la *guarnicion* y con la salsa de *calabaza* caliente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/milanesa-de-soja-con-espinacas-salteadas-y-salsa-de-calabaza