Milanesas de lentejas y mijo con wok de arroz yamani

Ingredientes

Para el Aderezo

Salsa de soja: 100 cc
Ajo picado: 1 cdas.
Jengibre: 50 g
Azúcar integral: 2 cdas.
Aceite de Sésamo: Gotas

Para el wok

Salsa de soja: 150 cc
Flores de bróccoli: 300 g
Tofu: 200 grs.
Bok Choy: 1 Unidades
Semillas de Girasol: Cantidad necesaria
Habas: 200 g
Yamaní cocido: 300 grs.

Para la mayonesa de zanahoria

Mostaza de Dijon: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Zanahorias: 3 Unidades
Naranja: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 100 cc
Azúcar orgánica: 1 cdas.
Vinagre Blanco: 2 cdas.
Aceite de Sésamo: 1 cdas.
Sésamo tostado: 100 grs.

Para las milanesas

Avena arrollada fina: 1 Tazas
Caldo de cocción de los lentejones: 1 Taza
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Lentejones: 500 grs.
Cebolla blanca: 1 Unidad
Ajo: 2 Dientes
Ciboulette: Cantidad necesaria
Mijo cocido: 200 grs.

Zanahoria: 1 Unidad

Pimiento rojo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Para las milanesas

- Hidratar 1 taza de *avena* arrollada fina con caldo de cocción de los lentejones previamente hervidos.
- Sudar en aceite de oliva *cebolla* blanca, *zanahoria* y *pimiento* rojo en *brunoise*.
- Agregar *ajo* picado
- Dejar cocinar hasta que transparente.
- Procesar 200 grs de mijo *cocido*, la *avena* y 500 grs de lentejones hasta obtener una pasta.
- Mezclar ambas preparaciones, salpimentar.
- Agregar *ciboulette* picado.
- Armar milanesas
- Pasar por *avena* arrollada fina.
- Disponer en una placa aceitada.
- Cocinar

Para la mayonesa de zanahoria

- Mixear 3 zanahorias previamente asadas y peladas con 100 grs de *sésamo* tostado, 2 cucharadas de *vinagre* blanco, 1 cucharada de azúcar orgánica, 1 cucharadita de *mostaza* dijon, sal, pimienta y ralladura de 1 *naranja*.
- Agregar 100 cc de aceite de oliva y una cucharada de aceite de *sésamo*
- Reservar.

Para el wok

- Calentar el wok.
- Cocinar *tofu* cortado en cubos hasta *dorar*.
- Agregar flores de *brócoli* previamente blanqueado, **arroz** yamaní *cocido*, aderezo de soja, *habas* blanquedas y bok choi picado.
- Terminar con semillas de *sésamo* integral y nira picado finamente.

Para el Aderezo

- Mezclar 100 cc soja, 2 cucharadas de azúcar integral, ralladura de *jengibre*, gotas de aceite de *sésamo* y 1 cucharadita de *ajo* picado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/milanesas-de-lentejas-y-mijo-con-wok-de-arroz-yamani