

Palta Crocante

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Aceite De Oliva: c/n

Avena fina: 100 Gramos

Harina blanca orgánica: c/n

Palta: 2 Unidades

Agua de filtro: c/n

Garbanzos cocidos: 200 Gramos

Migas de pan: 100 Gramos

Sal y Pimienta: c/n

Ensalada de trigo sarraceno

Aceite De Oliva: c/n

Cebolla picada: 50 Gramos

Ciboulette: c/n

Dente de ajo picado: 2 Unidades

Morrón verde picado: 50 Gramos

Pasas de uva negras: 50 Gramos

Pepino picado: 10 Gramos

Repollo blanco picado: 50 Gramos

Tomate fresco concasse: 100 Gramos

Zanahorias picada: 50 Gramos

Albahaca: c/n

Cebolla de verdeo al bies: 50 Gramos

Cilantro: c/n

Jugo de Limón: c/n

Morrón rojo picado: 50 Gramos

Pasas de uva rubias: 50 Gramos

Repollo morado picado: 50 Gramos

Sal y Pimienta: c/n

Trigo sarraceno cocido: 500 Gramos

Salsa de yogur de castañas

Castañas de caju remojadas: 200 Gramos

Eneldo: c/n

Leche de castañas de cajú: 150 Gramos

Menta: c/n

Sal rosada del Himalaya: c/n

Jugo de Limón: c/n

Levadura nutricional: 10 Gramos

Pepino picado: 50 Gramos

Preparación de la Receta

- **Paltas crocantes**

- Licuar los garbanzos cocidos con el agua hasta que quede una preparación levemente espesa y reservar.
- *Condimentar* la **palta** en mitades con sal y pimienta.
- Pasar por *harina* blanca, luego por la mezcla de garbanzos y finalmente por una mezcla de *avena* y migas de pan
- Llevar a horno a 200° C con aceite de oliva en la base hasta *dorar* (10 minutos)

Ensalada de trigo sarraceno

- Colocar el trigo sarraceno en una ollita y por una parte de trigo agregar dos de agua
- Cocinar hasta que quede *cocido* y desgranado
- En un bowl colocar el trigo sarraceno frío y agregar *cebolla*, morrones, *cebolla* de verdeo, *repollo* morado, blanco, *tomate*, pepino, *apio*, pasas de uva, hojas de *albahaca*, *cilantro*, *ciboulette* picada, y *condimentar* con sal, pimienta, *jugo* de *limón* y aceite de oliva.

Salsa de yogur de castañas

- Licuar castañas de jau remojadas, leche de castañas, *levadura* y sal hasta que quede una preparación lisa y homogénea
- Colocar la preparación en un bowl y agregar el *jugo* de *limón*, la *menta*, el pepino y el *eneldo*.

Armado

- En un plato colocar la *palta* crocante y acompañar de la ensalada de trigo sarraceno y la salsa de *yogur* de castañas

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/palta-crocante>