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