

Panner a la plancha con ensalada de hierbas y semillas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ensalada

Semillas de lino orgánico: 1/4 Taza

Flores comestibles:

Mizuna: 1 Taza

Semillas de girasol orgánicas: 1/4 Taza

Cilantro: 1 Taza

Acedera bebe: 1 Taza

Aceite de oliva extra virgen: 1 cda.

Hojas de menta: 1 Taza

Semillas de sésamo integral orgánico: 1/4 Taza

Sal de mar: A gusto

Hojas de Perejil: 1 Tazas

Hojas de albahaca morada: 1 Taza

Eneldo: 1 Taza

Lassi de mango y maracuyá

Miel: 1 1/2 cda.

Yogurt Natural: 1 Tazas

Pulpa de Maracuyá: 1/2 Taza

Mangos: 2 Unidades

Spirulina: 1 cda.

Paneer

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Leche: 2 Ml.

Jugo de Limón: 2 Unidades

Raitha de ajos

Queso Blanco: 1 Pote chico

Cebolla de verdeo picada: 2 cda.

Menta fresca picada: Cantidad necesaria

Yogurt Natural: 1 Tazas

Puré de ajos asados: 3 cdas.

Jugo de Limón: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Vinagreta

Sal: A gusto

Jugo de Limón: 1 Taza

Aceite de Nuez: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Paneer

- Coloque la leche en una olla y lleve al fuego, cuando llegue casi a punto de ebullición córtela con el *jugo de limón* y mezcle con una cuchara de madera, una vez que se corte retire del fuego y deje descansar hasta que este tibia
- Una vez tibia, vierta la leche sobre un paño de algodón limpio, y deje reposar sobre un colador dentro de la heladera durante 24 horas
- Una vez drenado el suero por completo cierre el paño y deje reposar nuevamente con un peso encima
- Retire luego el paño y corte en porciones.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las porciones de paneer de ambos lados.

Ensalada

- En una sartén caliente dore solo unos minutos las semillas de girasol, *sésamo* y lino, sazone con sal de mar y una cucharada de aceite de oliva
- Retire y reserve.
- Coloque en un bowl las hojas de *perejil*, *albahaca*, *menta*, *cilantro*, *eneldo*, mizuna, acadera, y los pétalos de flores comestibles, (borraja, girasol, taco de reina), mezcle con las manos.

Raitha de ajos

- Coloque en un bowl el *yogur* natural junto con el queso blanco, el puré de ajos, *cebolla* de verdeo picada, hojas de *menta*, *jugo* de lima, sal y pimienta recién molida.

Lassi de mango y maracuyá

- Coloque en una licuadora la pulpa de *maracuyá*, los cubos de mango, la miel, el *yogur* natural y spirulina, licue.

Vinagreta

- Coloque en un bowl el *jugo de limón* junto con la sal, pimienta y el aceite de nuez en forma de hilo mientras bate hasta emulsionar.

Armado

- Agregue las semillas doradas a la ensalada y condimente con la vinagreta, mezcle bien.

Presentación

- Sirva en un bowl individual una porción abundante de raitha de ajos.
- En una copa sirva el Lassi de mango y *maracuyá*
- Sirva en un plato las porciones de Panner y acompañe con la ensalada.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- La espirulina es un alga que contiene muchas proteínas ricas en B12
- Se la puede utilizar para rellenos, sopas, tartas y afines.

– Para poder recibir todas las propiedades de las semillas de girasol

- Lino y *sésamo* hay que molerlas antes consumirlas.
- – El *maracuyá* posee propiedades depuradoras, sedantes y antiinflamatorias y contribuye a la restauración de la capa lipida de la piel.

Consulta la receta original en

<https://elgourmet.com/recetas/panner-a-la-plancha-con-ensalada-de-hierbas-y-semillas>