Picnic saludable



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Focaccia de cebolla y batata

Puré de batatas: 1 Tazas
Agua: Cantidad necesaria
Agua tibia: 1 Taza
Harina integral superfina: 1 Taza
Cebollas coloradas: 3 Unidades
Aceite De Oliva: A gusto
Levadura fresca: 25 grs.
Sal: 10 g
Harina integral superfina: 600 g
Harina 000: 400 g

Fritatta

Perejil picado: 2 cdas.
Queso Fresco: 100 g
Ricotta de cabra: 100 g
Espinacas - hojas: 20
Cebollas: 2 Unidades
Huevos: 2 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Brócolis blanqueado: A gusto

Frutas maceradas en pinchos

Frutillas: 1/2 Unidades
Bananas: 2 Unidades
Jengibre: 10 Rodajas
Ciruelas: 1/2 k
Hojas de menta: 1 Taza
Vaina de vainilla: 1 Unidad
Anana: 1/2 Unidad
Azucar de caña: 2 Taza

Relleno para fococcia

Queso Blanco: 200 g
Temphe: 200 g
Rabanitos: 10 Unidades
Pepinos: 2 Unidades
Mostaza de Dijon: 200 g
Brotes de rabanitos: 50 g

Relleno para samosas

Jengibre fresco rallado: 2 cdita.
Ghee: 2 cdas.
Repollo blanco: 1/2 Unidad
Cilantro Picado: 2 cdas.
Sal: A gusto
Curry: 1 cda.
Arvejas frescas: 1/2 Taza
Coliflor: 1/2 Unidad

Samosas

Sal: A gusto
Harina integral superfina: 200 g
Harina 0000: 200 grs.
Ghee: Cantidad necesaria

Te frió

Miel: 2 cdas.
Limones: 2 Unidades
Hielo: A gusto
Naranjas: 2 Unidades
Té de bergamota: 1 L
Jugo de Limón: 1 cda.

Preparación de la Receta

Focaccia de cebolla y batata

- Coloque en un bowl la *levadura* junto con el agua tibia y la taza de *harina*, mezcle y luego deje reposar en un lugar tibio durante 20 minutos.
- Coloque en un bowl las harinas junto con la sal, realice un hueco en el centro y dentro de este vierta la preparación anterior junto con el aceite de oliva, *tomillo*, una parte de las cebollas coloradas previamente salteadas, el puré de batatas y agua tibia de ser necesario, incorpore los ingredientes de adentro hacia fuera y una vez unidos los ingredientes amase sobre la mesada hasta conseguir una masa blanda y lisa, deje reposar cubierta en un lugar calido hasta que duplique su volumen.
- Desgasifique la masa y corte luego en porciones.
- De forma de *focaccia* con las manos y acomódelas en una placa previamente enharinada, cúbralas con el resto de la *cebolla* colorada salteada, sal gruesa y aceite de oliva, deje reposar durante 30 minutos
- Luego cocine en horno precalentado a 180ºC durante 15 a 20 minutos.

Relleno para fococcia

- Corte el temphe en *fetas*.
- Corte los pepinos y los rabanitos en finas láminas.

Samosas

- Coloque en un recipiente el *ghee* junto con ambas harinas y sal, mezcle bien y una vez unidos los ingredientes amase.
- Agregue de a poco el agua hasta lograr una masa suave y firme
- Deje descansar durante 30 minutos aproximadamente.
- Transcurrido el tiempo de reposo estire la masa con un palote, luego córtela en círculos de 20cm de diámetro aproximadamente.

Relleno para samosas

- Corte el *repollo* en fina juliana.
- Pique la *coliflor*.
- En una sartén caliente con *ghee* saltee el *jengibre* rallado unos segundos, luego incorpore las arvejas previamente blanqueadas, el *repollo*, las flores de *coliflor* y el *curry*, luego de unos minutos de cocción incorpore el *cilantro*, cocine unos minutos más y sazone con sal, retire y reserve.

Fritatta

- Coloque en un bowl los brócolis blanqueados junto con las cebollas salteadas, *ricota* desmenuzada, queso fresco en cubitos, las espinas blanqueadas y bien escurridas, sal, pimienta y los huevos, mezcle bien.
- En una sartén o fuente para horno con una pizca de aceite vierta la preparación y cocine en horno a 200ºC hasta que este firme pero babeé
- Retire y corte en porciones.

Frutas maceradas en pinchos

- Pele las bananas y corte en bocados.
- Pele el *anana* y corte en cubos de la medida de las bananas.
- Lave y luego retire el tallo de las frutillas.
- Corte las ciruelas en cuartos.
- Pele el *jengibre* y corte en finas láminas.
- En un bowl coloque el azúcar junto con el interior de la vaina de vainilla, las hojas de *menta* y un poquito de agua, mezcle hasta que el azúcar se disuelva, luego deje reposar dentro de este los pinchos con frutas durante 1 hora aproximadamente.

Te frió

- Coloque en bowl la miel junto con el *jugo* de *limón*, las rodajas de *limón* y *naranja* con piel, machaque con una cuchara y agregue el hielo y te frió de bergamota, mezcle y deje reposar durante 1 hora aproximadamente.

Armado

- Una vez frías las focaccias córtelas al medio, unte una de las mitades con queso blanco y la otra mitad con *mostaza* de dijón, luego rellene con láminas de pepino, rabanito, temphe y brotes de rabanito, sazone con pimienta y por ultimo tape con la tapa.
- Tome uno de los circulos de la masa de las samosas y corte al medio, tome una de las mitades y de forma de cono, luego rellene el interior de este con el relleno frió
- Pincele con *ghee* los bordes y cierre la parte superior, luego forme un repulgue
- Coloque las samosas en una placa y cocine en horno a 200ºC hasta que estén doradas.
- Tome un *palillo* de bambú y pinche un trozo de *ciruela*, una lamina de *jengibre*, una *frutilla*, *banana*, *jengibre* nuevamente y *anana*, termine con *ciruela*, proceda del mismo modo con el resto de los palillos y frutas.

Presentación

- Sirva las focaccias en una fuente junto con las samosas.
- Presenta las porciones de fritatta en una fuente.
- Acompañe con los pinchos de frutas y el te frió.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- La *harina* integral contiene todas las vitaminas y un alto contenido de fibra que facilita y mejora la digestión.
- El *brócoli* aporta a nuestro organismo vitamina C y caroteno beta que son importantes como antioxidantes
- Se puede consumir crudo o *cocido* y hay que elegirlos bien verdes y sin flores amarillentas.
- La *espinaca* es rica en hierro y en acido fólico.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/picnic-saludable