

# 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

### Frittata

**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

**Brotos 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 180°C 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.

## Frittata

- 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 200°C 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 círculos 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 frío
- 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 200°C 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 frío.

## 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 ácido fólico.

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