

# Pinchos de vegetales, ensalada de lentejas y hummus de sojas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Ensalada de lentejas

**Lentejas cocidas:** 1 Taza  
**Aceite De Oliva:** 1/2 Taza  
**Hojas de cilantro:** 10 Unidades  
**Aceto balsámico:** 3 cdas.

### Gomasio

**Semillas de sésamo negro:** 2 cdas.  
**Semillas de sésamo blanco:** 2 cda.  
**Semillas de sésamo integral:** 2 cda.

### Hummus de soja

**Queso Blanco:** 100 g  
**Porotos blancos:** 1 Taza  
**Ciboulette picado:** 2 cdas.  
**Ajo:** 1 Diente  
**Hojas de menta:** 6 Unidades  
**Comino:** 1/2 cdita.

### Pinchos de vegetales

**Hojas de Albahaca:** 10 Unidades  
**Sal:** A gusto  
**Tomates secos hidratados:** 150 g

**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Apio:** 1 Planta  
**Echalottes:** 2 Unidades

**Sal de mar gruesa:** 2 cdas.

**Jugo de Limón:** 1/4 Taza  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Aceite De Oliva:** 1/4 Taza  
**Hojas de Perejil:** 10 Unidades  
**Porotos de soja:** 1 Taza

**Pepino Japonés:** 2 Unidades  
**Rabanitos:** 6 Unidades  
**Zanahorias:** 2 Unidades

**Tempe:** 1 Unidad

**Zucchini:** 2 Unidades

## Salmoriglio

**Pimienta:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 1/2 Taza

**Sal gruesa:** 2 cdas.

**Jugo de Limón:** 1 Unidad

**Tomillo fresco:** 1 cda.

**Orégano fresco:** 1 cda.

## Tofu

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Salsa de soja:** 2 cdas.

**Tofu firme:** 400 g

**Miel:** 2 cdas.

**Aceto balsámico:** 1/2 Taza

## Trago

**Hojas de menta:** A gusto

**Vino Blanco:** Cantidad necesaria

**Azúcar de caña:** 1 Taza

## Preparación de la Receta

### Tofu

- Corte el *tofu* en bastones de 2cm de espesor aproximadamente.
- Coloque en un bowl la miel y disuélvala con el aceto balsámico, luego incorpore la salsa de soja y sumerja los bastones de *tofu*, deje reposar en la heladera durante 4 horas aproximadamente.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore de ambos lados el *tofu* previamente marinado.

### Pinchos de vegetales

- Corte las verduras en rodajas y colóquelas en un bowl, sazone con sal y deje reposar durante 10 minutos aproximadamente.
- Corte el tempe en pequeños triangulitos.
- Pinche en un tenedor una *rodaja* de *zucchini*, un *tomate* seco, un triangulo de tempe, una *rodaja* de *zanahoria*, una hoja de *albahaca*, rabanito y finalmente pepino
- Proceda del mismo modo con el resto.

### Salmoriglio

- Coloque en un mortero la sal gruesa junto con el *tomillo*, *orégano* y el *jugo* de *limón*, muele y por ultimo incorpore el aceite de oliva y sazone con pimienta, mezcle y reserve.

## Gomasio

- Tueste en una sartén a fuego suave las semillas de *sésamo* solo unos minutos, agregue sal de mar, retire y muele en el mortero.
- Reserve.

## Hummus de soja

- Remoje los porotos en agua durante 8 horas.
- Cocine ambos porotos en abundante agua durante 4 horas, retire y cuele
- Luego colóquelos en una procesadora junto con el diente de *ajo*, las hojas de *menta* y *perejil*, pimienta molida, *comino*, queso blanco, *jugo de limón* y aceite de oliva, procese
- Por último incorpore el *ciboulette* picado y sal, procese nuevamente unos segundos y retire.

## Ensalada de lentejas

- Coloque en un bowl sal, pimienta, aceto balsámico y aceite de oliva, bata hasta emulsionar, luego incorpore los *echalottes* previamente cortados en juliana, el *apio* picado, las hojas de *cilantro* y las lentejas previamente cocidas, mezcle bien.

## Trago

- Muela las hojas de *menta* junto con el azúcar de caña, coloque luego en un vaso y agregue el vino blanco mientras mezcle para disolver el azúcar, por último agregue hielo.

## Armado

- Sirva en un recipiente la ensalada de lentejas.
- Sirva en un recipiente el **hummus** de soja.

## Presentación

- Espolvoree la ensalada de lentejas con gomasio.
- Sirva en una fuente los bastones de *tofu*.
- Acomode los pinchos en una fuente y báñelos con salmoriglio a gusto.
- Acompañe los platos con *hummus* de soja y el trago.

## Tips

- Para comer bien y sano. .
- No olvidemos que ;
- El *tofu* es el llamado queso de soja
- Es una fuente importante de proteínas y es bajo en *calorías*
- Las semillas en general son muy valoradas en la alimentación saludable
- Las de *sésamo* tienen un alto contenido de calcio y además aportan perfume y sabor a las comidas preparadas

- Las hierbas frescas en la cocina, además de saborizar y aromatizar las preparaciones nos aportan un alto valor nutritivo.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pinchos-de-vegetales-ensalada-de-lentejas-y-hummus-de-sojas>