

Salteado de vegetales con crema de frijoles

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Vinagre: Cantidad necesaria

Pimienta: Cantidad necesaria

Sal: Cantidad necesaria

Ito Togarashi: Cantidad necesaria

Zucchini: 1 Unidad

Zanahoria: 1 Unidad

Jengibre: Cantidad necesaria

Nabo: 1 Unidad

Tomates cherry: 12 Unidades

Moras: 1 Puñado

Cebolla Morada: 1 Unidad

Tirabeques: 100 g

Para la crema:

Agua: Cantidad necesaria

Menta: 10 Hojas

Frijoles congelados: 200 g

Preparación de la Receta

- Para empezar, cocinamos los frijoles hasta que cambien de *color* y queden en su punto. Después los trituramos, con la sal, pimienta y las hojas de *menta*. Seguimos triturando mientras vamos agregando un poco de agua de la cocción para conseguir una **crema** ligera. Reservamos la **crema**.
- Seguidamente, hacemos una vinagreta. Para ello, machacamos las moras con la ayuda de un tenedor y añadimos un chorrito de *vinagre* y otro de aceite. Salamos y reservamos.
- Luego, cortamos en juliana el *zucchini*, la *zanahoria* y la *cebolla* morada. Salteamos todo en una sartén con un chorrito de aceite hasta que quede al dente.
- Agregamos el *jengibre* bien picadito y los tirabeques y revolvemos.
- Por otro lado, cortamos los cherrys por la mitad y el *nabo* en lascas finas con ayuda del pelador de papas. Reservamos.
- Para el emplatado, utilizamos un plato hondo. Primero colocamos la *crema* de frijoles, encima un puñadito de verduras. Terminamos con unas lascas de *nabo* crudo, decoramos con los tomates cherry, con unos hilos de ito togarashi y regamos con la vinagreta de mora.
- Servimos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/salteado-de-vegetales-con-crema-de-frijoles>