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