Sándwiches saludables

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cuarto relleno

Queso Brie: 100 grs.
Tapenade: 4 cda.
Orejones de durazno: 1 Taza
Rúcula: A gusto

Flauta de avellanas y pasas

Aceite De Oliva: 2 cdas.
Levadura fresca: 25 grs.
Harina integral fina: 200 g
Pasas de uva rubias sin semillas: 1 Taza
Sal fina: 15 grs.
Avellanas: 200 g
Agua tibia: 1/2 Taza
Miel: 1 cda.
Semolin: 100 g
Harina 000: 200 g

Jugo verde

Pepinos: 2 Unidades
Manzanas verdes: 4 Unidades
Apio: 6 Tallos

Primer relleno

Morrón grillado: 1 Unidad
Mayonesa de zanahoria: 1 Taza
Perejil picado: 1 cda.
Zucchini grillado: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Berenjena grillada: 1 Unidad
Calabaza grillada: 4 Rodajas

Salsa verde

Mostaza de Dijon: 1 cda.
Ajo: 1 Diente
Hojas de Perejil: 1 Tazas
Hojas de Albahaca: 1 Taza

Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Alcaparras: 1 cda.

Segundo relleno

Aceitunas negras descarozadas: 10 Unidades
Tomates secos: 100 grs.
Alcaparras: 1 cda.
Albahaca fresca: 10 Hojas
Mozzarella de búfala: 100 g
Rúcula: A gusto

Tercer relleno

Salmón Ahumado en fetas: 100 g
Eneldo fresco: A gusto
Mostaza de Dijon: 2 cdas.
Queso Blanco: 2 cdas.
Berro: A gusto
Cebolla Morada: 1 Unidades

Preparación de la Receta

Flauta de avellanas y pasas

- Coloque en bowl la *harina* 000, *harina* integral fina, *semolín* y sal, mezcle y realice un hueco en el centro, incorpore la *levadura*, la miel, agua tibia y aceite de oliva, comience a integrar y luego amase hasta lograr una masa homogénea, cuando consiga que la masa no se pegue mas en las manos cúbrala con un repasador y déjela reposar en un lugar calido hasta que duplique su volumen.

Primer relleno

- Sazone la *mayonesa* de *zanahoria* con pimienta, sal y *perejil* picado, mezcle.

Salsa verde

- Prepare una salsa verde, coloque en un bowl las hojas e *perejil*, *albahaca*, las *alcaparras*, el diente de *ajo* y *mostaza* de dijón, procese con un mixer y por ultimo incorpore aceite de oliva, mezcle.

Jugo verde

- Pase por la juguera los pepinos, las manzanas y los tallos de *apio*, sirva bien frío en vasos.

Armado

- Una vez que la masa duplico su volumen desgasifíquela, luego extiéndala con las manos y añada las pasas de uva y las avellanas groseramente picadas, envuelva la masa y amase nuevamente.

- Divida la masa en cuatro partes iguales, tome una de las partes y amase hasta darle forma de baguette, proceda del mismo modo con el resto de masa, luego acomode las baguettes en una placa previamente espolvoreada con *harina* y pinte los panes con aceite de oliva, déjelos reposar nuevamente hasta que dupliquen su volumen.
- Cocine en horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 20 minutos.
- Terminada la cocción y una vez fríos los panes ábralos al medio.

- Primer relleno

- Cubra las dos mitades de una baguette con *mayonesa* de *zanahoria*, luego extienda en una de la mitades las laminas de *zucchini*, luego las laminas de *berenjena*, laminas de *calabaza* y por ultimo las laminas de *morrón*, todos los vegetales grillados, tape con la mitad de pan.

- Segundo relleno

- Unte las mitades de una baguette con la salsa verde, luego cubra con las hojas de *albahaca*, hojas de *rúcula* silvestre, tomates secos previamente hidratados en agua, hilos de *mozzarella*, *alcaparras* y las aceitunas negras cortadas en cuartos, tan con la mitad correspondiente de pan.

- Tercer relleno

- unte una de las mitades de pan con *mostaza* de dijón y la otra mitad con abundante queso blanco, cubra una de las mitades con hojas de *berro* fresco, *cebolla* colorada dorada en aceite de oliva, *eneldo* fresco y *fetas* de *salmón* ahumado, tape con la mitad de pan.

- Cuarto relleno

- Unte una mitad de pan con la tapenade, encima disponga los *orejones*, luego trozos de queso brie, hojas de *rúcula* y salsa verde, tape el sándwich con la otra mitad de pan.

Presentación

- Presente los sándwiches en una fuente.
- Acompañe con el *jugo* verde

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sandwiches-saludables