

Súper copetín

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Dressing

Pimienta: A gusto

Ajo picado: 1 cdita.

Apio: 3 Tallos

Manzanas verdes: 2 Unidades

Tahineh (Pasta de sésamo): 6 cdas.

Zanahorias: 2 Unidades

Nabo japonés: 1 Unidades

Pepino Japonés: 1 Unidad

Zucchini: 2 Unidades

Jengibre rallado: 1 cdita.

Salsa de soja: 1 cda.

Jugo de Limón: 1 Unidad

Aceite de Sésamo: 1 cda.

Queso Crema: 250 grs.

Chile jalapeño picado: 1/2 cdita.

Cilantro Picado: 2 cdas.

Maní picado: 15 g

Frutas secas especiadas

Avellanas: 1/2 Taza

Pistachos: 1/2 Taza

Dátiles: 150 g

Nueces pecan: 1/2 Taza

Cilantro Picado: Cantidad necesaria

Damascos turcos: 150 g

Castañas de para: 1/2 Taza

Castañas de caju: 1/2 Taza

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Curry: 1 cda.

Almendras: 1/2 Taza

Pasas de uva rubia s/semilla: 50 g

Pimienta negra molida: 1 cdita.

Menta picada: 1 cda.

Sal de mar gruesa: 1 cdas.

Olivas marinadas

Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Ciruelas secas descarozadas: 10 Unidades

Vinagre Blanco: 1/4 Taza

Ajo: 2 Dientes

Hojas de Perejil: 1 Tazas

Ralladura de naranja: 1 cda.

Manzana roja: 1 Unidad

Sal de mar gruesa: 1 cdas.

Canela en rama: 1 Unidad

Semillas De Anis: 1 cdita.

Romero fresco: 2 Ramas

Aceitunas verdes descarozadas: 1 Taza

Aceitunas negras descarozadas: 1 Taza

Pickles de rabanito y cebolla colorada

Agua: 6 Tazas

Semillas De Mostaza: 1 cda.

Rabanitos: 15 Unidades

Vinagre Blanco: 6 Tazas

Sal de mar gruesa: 3 cdas.

Laurel: 2 Hojas

Pimienta Negra en grano: 1 cda.

Azucar: 1/2 Taza

Cebolla Colorada: 2 Unidad

Queso feta dorado marinado con miel de caña

Queso feta: 300 grs.

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Miel de caña: 1/2 Tazas

Tomillo: 1 cda.

Comino: 1 cda.

Preparación de la Receta

Frutas secas especiadas

- Coloque en una placa las almendras junto con las nueces de pecan, las castañas de *caju* y para, las avellanas y los pistachos, espolvoree con *curry*, pimienta, sal de mar y por ultimo aceite de oliva, mezcle bien y tueste en horno como mínimo durante 7 minutos aproximadamente.
- Retire el *carozo* de los dátiles y colóquelos en un bowl junto con las pasas de uva rubias, los damascos, el *cilantro* y la *albahaca* picada, mezcle y reserve.
- Una vez que las frutas secas que están en el horno estén levemente doradas retire e incorpore la preparación anteriormente reservada.

Queso feta dorado marinado con miel de caña

- Corte el queso feta en bastones.
- En una sartén bien caliente con aceite de oliva dore los bastones de queso de todos sus lados, espolvoree con *comino*, hojas de *tomillo* y pimienta, una vez dorado de vuelta y bañe con la miel de caña.

Pickles de rabanito y cebolla colorada

- Pele las cebollas y corte en gajos.
- Corte los rabanitos en cuartos.
- Coloque ambos en un bowl y sazone con sal de mar, deje reposar durante 1 hora aproximadamente.
- En una *cacerola* coloque agua, *vinagre* blanco, los granos de pimienta negra, azúcar, las semillas de *mostaza* y las hojas de *laurel*, lleve a fuego y una vez que rompa hervor vierta sobre el bowl con la *cebolla* y los rabanitos.

Olivas marinadas

- Coloque en un bowl las aceitunas negras junto con las aceitunas verdes, las ciruelas, las hojas de *perejil*, los dientes de *ajo* previamente machacados, la canela en rama, las ramas de *romero*, ralladura de *naranja*, semillas de anís, aceite de oliva, sal de mar, pimienta, *vinagre* blanco y la *manzana* roja con piel previamente cortada en finos gajos, mezcle bien y deje macerar durante 8 horas aproximadamente.

Dressing

- Coloque en un bowl el queso *crema* junto con el *tahine*, *jugo* de *limón*, aceite de *sésamo*, salsa de soja, el *maní* picado, *cilantro* picado, *chile* jalapeño picado, *jengibre* rallado, *ajo* picado y pimienta, mezcle bien.
- Pele y corte las zanahorias en bastones.
- Corte los zucchini y el pepino japonés ambos con piel en bastones.
- Pele el *nabo* y corte en bastones.
- Corte los tallos de *apio* en bastones.
- Corte las manzanas verdes con piel en gajos.

Armado

- Espolvoree los pickes de *cebolla* y rabanito con hojas de *cilantro* y sazone con pimienta y aceite de oliva, mezcle.
- Sirva en una fuente las tostadas y encima de cada una disponga un bastón de queso feta dorado.

Presentación

- Sirva los *pickles* en copones.
- Decore la fuente de queso con las verduras crudas anteriormente cortadas.
- Sirva en una fuente las frutas secas especiadas.
- Acompañe con las *olivas* marinadas y el dressing.

Tips

- Para comer bien y sano. . . no olvidemos que

- Las *olivas* o aceitunas tienen un alto contenido graso, su grasa proviene de las llamadas “buenas”, nos beneficia con sus propiedades nutritivas.
- La cocina de Oriente está impregnada con la utilización del *Tahine* o pasta de *sésamo*. Al ser un derivado del *sésamo* nos aporta muchísimo calcio.
- Si tiene problemas con el consumo de sal pruebe hacer los *pickles* conservados en *vinagre* y no agregue sal. No se olvide de agregar hierbas, semillas de *mostaza*, pimienta y hasta cáscara de cítricos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/super-copetin>