Tartare de remolachas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Agua saborizada

Limon: 1 Unidad
Jengibre: 1/2 Unidad
Hojas de menta: 15 Unidades
Naranja: 1 Unidad
Pepino: 1 Unidad
Melaza: 2 cdas.
Romero: 2 Ramas

Brotes

Semillas orgánicas de mostaza: 1 cda.
Semillas orgánicas de arvejas: 1 cda.
Semillas orgánicas de cebolla: 1 cda.
Semillas orgánicas de berro: 1 cda.
Semillas orgánicas de remolacha: 1 cda.

Dosas

Ghee: 2 cdas.
Chiles: 2 Unidades
Dal (lentejas): 100 g
Azúcar integral: 2 cdas.
Arroz blanco: 175 g

Tartare

Cebolla Colorada: 2 Unidad
Queso de Cabra: 100 g
Remolachas: 4 k
Cebolla de verdeo: 3 Tallos

Vinagreta

Aceite de oliva extra virgen: 1/2 Taza
Azúcar de caña orgánica: 2 cdas.
Sal: A gusto

Tomillo fresco: 2 cdas.
Aceto balsámico: 1/2 Taza
Ajo: 1 Diente
Cebolla Colorada: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Tartare

- Pele y corte las remolachas con una mandolina.
- Pele y corte la *cebolla* en finos aros.
- Corte la *cebolla* de verdeo en pluma.

Vinagreta

- Coloque en un bowl el azúcar junto con el *tomillo*, sal, el *ajo* machacado, el aceto balsámico, pimienta y aceite de oliva en forma de hilo mientras mezcla.

Dosas

- Hidrate las dal (lentejas) y el *arroz* por separado en agua durante 8 horas aproximadamente.
- Retire casi toda el agua de las dal y procese, proceda del mismo modo con el *arroz*.
- Mezcle luego ambos ingredientes y agregue el azúcar integral junto con los chiles picados, mezcle bien y deje reposar en la heladera durante 4 horas aproximadamente.
- Con la ayuda de una cuchara tome porciones de la masa y en una sartén bien caliente con *ghee* arme las dosas extendiendo la masa en la sartén, cocine a fuego medio de ambos lados.

Brotes

- En un recipiente con agua coloque todas las semillas y deje reposar durante 10 horas aproximadamente.
- Transcurrido el tiempo de reposo cuele casi toda el agua y coloque las semillas dentro de un frasco, tape con una gasa y deje reposar durante 2 días en un lugar seco y fresco.

Agua saborizada

- Corte el *limón* en rodajas.
- Corte el *jengibre* en finas laminas.
- Corte el pepino con piel en finas laminas.
- En un botellón con 2 litros de agua coloque las rodajas de *limón* junto con las ramas de *romero* y el *jengibre*, deje reposar en la heladera durante 2 horas aproximadamente.
- En otro botellón con 2 litros de agua coloque las hojas de *menta* junto a la melaza, las rodajas de pepino y las rodajas de *naranja*, deje reposar en la heladera durante 2 horas aproximadamente.

Armado

- Añada a la vinagreta la *cebolla* colorada junto con la *cebolla* de verdeo y los aros de *remolacha*, mezcle y deje reposar en la heladera durante 4 horas aproximadamente.

Presentación

- Sirva en una fuente el **tartare** de *remolacha* y decore con queso de cabra desgranado.
- Decore con los brotes y acompañe con las dosas y el agua saborizada.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- Es sano incorporar vinagretas saludables para acompañar cualquier alimento

Por ej

- Podemos agregarle al *pollo*, una alineo de salsa de soja, aceto y miel.
- Es saludable saborizar el agua

Como nutriente indispensable para la salud podemos saborizarla con

- Zest de *naranja*, *limón*, *pomelo* y agregarle hierbas y hielo
- Es sano sustituir la *manteca* común por *ghee* o *manteca* clarificada.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tartare-de-remolachas