Terrina de vegetales con mezclum de hojas verdes



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Berenjenas: 200 g
Sal: 5 g
Corazones de alcauciles cocidos: 200 g
Tomate: 200 grs.
Caldo De Vegetales: 200 cc
Zucchini: 150 g
Morrón Verde: 150 g
Morrón Rojo: 150 g
Morrón amarillo: 150 g
Cebolla: 150 g
Gelatina sin sabor: 7 grs.

Mezclum de hojas verdes

Pimienta: 5 g
Sal: 5 g
Aceite De Oliva: 10 cc
Vinagre de vino: 10 cc
Hojas verdes: 300 g

Preparación de la Receta

- Hidrate la *gelatina* en caldo de vegetales frió, condimente con sal y pimineta y una vez disuelta la *gelatina* lleve al microondas a temperatura máxima durante 30 segundos.
- Con una mandolina corte las berenjenas en finas láminas.

Armado

- En una sartén caliente con roció vegetal cocine las láminas de berenjenas, una vez doradas resérvelas
- Proceda del mismo modo con los zuchinnis y la *cebolla* cortada en aros y condimentada con sal.
- Retire la parte verde del *morrón* donde se encuentran las pepitas, coloque dentro de este un diente de *ajo* y tape nuevamente con la parte verde, pincele luego con aceite y cocine en

horno a 180°C durante 30 minutos
- Pasado este periodo retire los morrones del horno y envuélvalos en bolsas, una vez fríos saque los morrones de las bolsas, quíteles la piel y córtelos en láminas.
- Forre un molde con papel film, luego incorpore una cucharada de la *gelatina* hidratada en caldo, una lamina de *morrón*, nuevamente *gelatina*, una lamina de *berenjena*, *gelatina*, una lamina de zuchinni, *gelatina*, tomates, *gelatina*, aros de *cebolla*, *gelatina*, corazones de *alcauciles*, *gelatina* y termine con *morrón*, cubra con papel film y reserve en la heladera durante 6 horas.
- Pasado este periodo desmolde y corte rodajas prolijas.

Mezclum de hojas verdes

- Prepare una vinagreta, coloque en un recipiente el *vinagre*, sal y pimineta, bata y luego incorpore el aceite de oliva en forma de hilo mientras bate hasta emulsionar.
- Coloque las hojas de *lechuga* en un bowl y condimente con la vinagreta.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de terrina y acompañe con el mezclum de hojas verdes.

Tips

Morrón

- Bajo nivel calórico.
- Posee gran cantidad de fibras.
- Aporta vitamina A y C.

- Terrina de vegetales

- 133 *calorías* por porción.

- Mezclum de hojas verdes

- 40 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/terrina-de-vegetales-con-mezclum-de-hojas-verdes