Variedad de Purés



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Puré de batata

Batatas: 5 Unidades
Perejil picado: 1 cda.
Leche de soja neutra: 1/2 Taza
Avellanas: 1 Taza
Manteca clarificada: 50 g

Puré de calabaza y zanahoria

Cebolla de verdeo picada: 3 cda.
Leche de coco: 1/2 Taza
Sal de mar: A gusto
Calabaza: 1/2 Unidad
Pimienta: A gusto
Mango: 1 Unidad
Cilantro: 15 Hojas
Zanahorias: 4 Unidades
Aceite de sésamo tostado: 1 cda

Puré de papa

Papas: 5 Unidades
Aceite De Oliva: A gusto
Orégano fresco: 10 Hojas
Aceitunas negras descarozadas: 1 Taza
Almendras Tostadas: 1 Taza
Ajos confitados: 4 Dientes
Leche de almendras: 1 Taza

Tempe (tofu saborizado)

Sésamo integral: 1/2 Taza
Tofu: 500 grs.
Sal y Pimienta: A gusto
Salsa de soja: 1/2 Taza
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Cebolla Colorada: 1 Unidad

Varios

Almendras Tostadas: 1/2 Taza
Avellanas tostadas: 1/2 Taza

Preparación de la Receta

Puré de papas

- Pique groseramente las almendras peladas y las aceitunas negras.
- Lave bien las papas, luego colóquelas en una olla con abundante agua fría enteras y con piel y cocine hasta que estén tiernas pero firmes.
- Terminada la cocción pele las papas y realice un puré, este procedimiento debe hacerse con las papas calientes.

Puré de calabaza y zanahoria

- Pele el mango al momento de utilizarlo, debe estar firme, luego córtelo en cubos.
- Pele la *calabaza* y las zanahorias, corte ambos en trozos y cocine partiendo de agua fría hasta que estén tiernas, luego realice un puré mezclando la *calabaza* con las zanahorias.

Puré de batatas

- Tueste las avellanas en el horno durante aproximadamente 10 a 15 minutos, terminada la cocción quíteles la piel frotándolas con las manos y píquelas groseramente.
- Cocine las batatas partiendo de agua fría hasta que estén tiernas luego realice un puré.

Tempe (tofu saborizado)

- Pele y corte la *cebolla* en juliana.
- Corte el *tofu* en rodajas de aproximadamente 1 ½ de espesor, luego sazone con sal, pimienta y aceite de oliva.
- En una sartén bien caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla*, cuando comience a dorarse agregue en el centro las rodajas de *tofu* y cocínelas hasta dorarlas de ambos lados, una vez dorado el *tofu* añada salsa de soja y *sésamo* integral, cocine hasta que reduzca.

Armado

- Colóquelo el puré de papas en la olla, incorpore la leche de almendras de a poco, los dientes de *ajo* previamente confitados en aceite de oliva, las hojas de *orégano* fresco, las almendras, las aceitunas negras y por ultimo aceite de *olivas*, mezcle bien.
- Lleve a fuego mínimo el puré de zanahorias y *calabaza*, agregue las hojas de *cilantro*, aceite de *sésamo* tostado, *cebolla* de verdeo, sazone con sal de mar y pimienta, mezcle incorpore

los cubos de mango y la leche de coco, mezcle suavemente.
- Una vez obtenido el puré llévelo a fuego mínimo y añada la leche de soja neutra, mezcle, incorpore las avellanas y el *perejil*, mezcle nuevamente, sazone con sal y pimienta y por ultimo agregue la *manteca* clarificada, mezcle bien para incorporar los sabores.

Presentación

- Presente los tres purés en diferentes fuentes.
- Decore el puré de papas con almendras picadas.
- Decore el puré de batatas con avellanas picadas.
- Espolvoree el puré de *calabaza* y zanahorias con pimienta.
- Acompañe con el *tofu*

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/variedad-de-pures