

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA

**CREPES DE ESPINACAS, QUINOA, ESPARRAGOS TRIGUEROS,
AJETES, ALGAS ARAME Y MIX DE FRUTOS SECOS, CUBIERTO Y GRA-
TINADO CON UNA FINA CAPA DE MUSELINA AL PERFUME DE AJO Y SE-
MILLAS DE LINO Y AMAPOLA**

INGREDIENTES:

- 4 obleas de crepes grandes
- 200 gr. de espinacas naturales
- 1 vaso de quínoa cocida
- 8 piezas de espárragos trigueros
- Un manojo de ajetes
- Un puñado de alga arame cocida
- 1/2 vaso de mix de frutos secos (piñones, semillas de girasol y calabaza, almendras y uva pasa)
- Una cucharadita de orégano y tomillo
- Una cucharadita de cúrcuma
- Una cucharada de semillas (amapola y lino)
- 1/2 vasito de aceite de oliva virgen extra

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



INGREDIENTES:

Muselina al perfume de ajo:

- 2 vasos de mahonesa
 - 2 claras de huevo
 - 1/2 vaso de nata
 - 2 cucharaditas de cúrcuma
- 2 dientes de ajo

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



ELABORACION:

- 1- En una cazuela al fuego saltear durante dos minutos las hortalizas cortadas en juliana con el aceite de oliva, junto los frutos secos, las hierbas y la cúrcuma, las espinacas poner en el último momento.**
- 2- Añadir a la cazuela las algas y la quínoa cocida, dejando que se impregnen todos los sabores durante un minuto sin dejar de remover.**
- 3-Rellenar las crepes con el salteado, en forma triangular.**
- 3- Colocar las crepes en bandeja para horno, cubrir las crepes con la muselina, esparcir por encima las semillas y meter al horno muy caliente hasta que queden bien gratinados.**

Muselina de espinacas:

- 1- Mezclar todos los ingredientes y emulsionar con una batidora, salpimentar.**

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



ACABADO Y PRESENTACION:

1- En un plato llano poner la crepe gratinada y decorar con brotes de alfalfa, asadillo de pimientos, tomatitos cherry y unos canónigos.

NOTA:

1- Para gratinarlos el horno debe estar a 250° c. o también puede usarse una gratinadora.