

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA

FONDOS DE ALCACHOFAS RELLENOS DE SETAS SILVESTRES CON AJETES Y CILANTRO, GLASEADOS CON MUSELINA AL PERFUME DE AJO SUAVE SOBRE COL ROJA ALIÑADA Y LICUADO DE ALBAHACA FRESCA

INGREDIENTES:

- 12 piezas de corazones de alcachofas
- 200 g de ajetes tiernos
- 300 g de setas silvestres variadas
- Unas ramitas de cilantro fresco picado
- 1 cebolla roja tierna
- 300 gr. de col roja
- 1 cucharadita de jengibre
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo y amapola
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Unas ramitas de albahaca fresca
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- Dos cucharadas de especias (comino, orégano, pimentón) 1 vaso de mahonesa vegana
- sal y pimienta

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- Limpiar los corazones de las alcachofas y poner a cocer agua con dos cucharas de harina de avena desleída y sal.
- 2- Cortar la cebolla y los ajetes limpios en dados pequeños y poner a rehogar en aceite de oliva con el jengibre, añadir el variado de setas silvestres, dejando que suelten su jugo, añadir al rehogado el cilantro fresco picado, salpimentar y reservar al calor.
- 3- Una vez cocidas las alcachofas, se dejan escurrir y se rellenan con el rehogado anterior.
- 4- Cortar la col en juliana lo más fina posible, mezclar con las especias, aceite y vinagre y salpimentar.
- 5- En una batidora emulsionar las hojas de albahaca con un poquito de agua y un poquito de aceite.
- 6- En una bandeja de horno se colocan las alcachofas rellenas y se napan con la salsa muselina, y se espolvorean las semillas por encima, se mete al horno a 250° unos 5 minutos, deben quedar bien gratinadas.

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 como base colocar montoncitos de col roja aliñada, sobre ésta poner los fondos de alcachofa rellenos y gratinados, decorar el plato con brotes de alfalfa, tomatitos cherry y ceboulet, y para terminar regar el plato en gotitas con el licuado de albahaca.

NOTA:

1- Apto para celíacos.