

**yerbabuena**



ALTA COCINA VEGETARIANA

**TOMATITO PERA RELLENO DE ENSALADILLA RUSA VEGANA  
A LA YERBABUENA CON UN BOUQUET DE HOJAS, ENDIVIAS, RE-  
MOLACHA Y PALOMITAS DE MAÍZ, ALIÑADA CON VINAGRETA DE  
PEPINO Y MANZANA AL VINAGRE DE JEREZ**

---

**INGREDIENTES:**

- 4 tomates pera
- bouquet de hojas (lechuga iceberg, lollo rosso, canónigos, rucula silvestre)
- 1 endivia
- 1 remolacha natural
- palomitas de maíz
- sal y pimienta

**Ensaladilla vegana:**

- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de guisantes
- 6 judías verdes
- 3 cucharadas de maíz dulce cocido
- unas ramitas de perejil y yerbabuena
- 3 cucharadas de aceitunas deshuesadas
- 4 espárragos trigueros
- 2 piezas de pimiento morrón
- un trocito de apinabo

# yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



## INGREDIENTES:

- 1 vaso de mahonesa vegana
- sal y pimienta

### Vinagreta:

- 1 pepino
  - 1 manzana
  - ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de vinagre de Jerez

# yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



## **ELABORACION:**

**1- Partir los tomatitos pera por la mitad y vaciar con ayuda de una cuchara, salpimentar y reservar boca abajo para que elimine líquido, cuando hayan escurrido bien se rellenan con la ensaladilla.**

**2- Rallar la remolacha natural, salpimentar y reservar.**

### **Ensaladilla vegana:**

**1- Cortar en dados pequeños todas las hortalizas.**

**2- Cocer al dente las hortalizas crudas y refrescar en agua fría.**

**3- Una vez escurridas las hortalizas, en un bol mezclar el resto de ingredientes, salpimentar y añadir la mahonesa vegana.**

### **Vinagreta:**

**1- Cortar el pepino y la manzana en daditos muy pequeños.**

**2- En un bol mezclar todos los ingredientes y salpimentar.**

# yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



## ACABADO Y PRESENTACION:

1- En un plato llano colocar el tomate relleno y el bouquet de hojas, con una corona de endivias, la remolacha rallada y las palomitas de maíz, de forma que quede armónico con los colores y regar todo con la vinagreta.

## NOTA:

1- Apto para veganos.

2- Apto para celíacos.

3- Con las semillas de tomate podemos preparar una vinagreta de semillas, añadiendo aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez y albahaca fresca.

4- Haciendo más cantidad de ensaladilla se puede utilizar como plato principal o para guarniciones de platos.