

RECETAS TALLER ACOGE UN PLATO: VEGETARIANO Y SIN GLUTEN

Tabule Libanés de Quinoa

Ingredientes:

- 100 gr de quinoa
- Tomate pera 1und
- Cebolleta 1/2 und
- Pasas sultanas 10grs
- Agua 200 ml
- Hielo
- Azafrán 0,2 grs
- Sal 4 grs
- Hierbabuena 20 grs
- Limón 1/2 und
- Aceite de oliva virgen 40grs
- Perejil fresco 60grs

Proceso:

1º Lavar la quinoa con abundante agua durante unos segundos. Tostar la quinoa en una olla, agregar el agua y azafrán (doble cantidad de agua que de quinoa), y cocer durante 15, después dejar reposar 5 minutos.

2º Poner agua a calentar para escaldar los tomates (sumergir los tomates 12 segundos en el agua hirviendo). Después sumergir en agua con hielo, y pelar los tomates.

3º Picar en brunoise el tomate, la cebolleta, el perejil y la hierbabuena.

4º Exprimir el limón y mezclar con el aceite, sal y pimienta, para aliñar el tabulé.

5º Mezclar todos los ingredientes y aliñar.

6º Servir en platos o cuencos.

Baba Ganoush Sirio

Ingredientes:

- Berenjenas 2 uds
- Pimiento rojo ½ und
- Pimiento verde ½ und
- Limones 1 und
- Ajos 1 diente
- Sal 1,5 grs
- Pimienta 1grs
- Nueces peladas 5 grs
- Tomate pera 2 uds
- Melaza de granadas 7 grs
- Aceite de oliva virgen 5 grs
- Granada ½ ud
- Perejil 10 grs

Proceso:

1º Asar las berenjenas en un quemador de gas, a poder ser, para ahumarse. Reservar. Una vez se enfríen, pelar.

2º Poner agua a calentar para escaldar los tomates (sumergir los tomates 12 segundos en el agua hirviendo). Después sumergir en agua con hielo, y pelar los tomates.

3º Lavar y desinfectar la verdura.

4º Picar en brunoise, berenjenas, tomates, pimientos, ajos, nueces y el perejil.

5º Pelar la mitad de los limones y picar.

6º Desgranar las granadas, y reservar. Recordad el truco de golpear la granada 😊

7º Exprimir el limón y mezclar con el aceite, sal y pimienta y la melaza de granada, para aliñar el baba ganoush.

8º Mezclar todos los ingredientes y aliñar.

9º Servir en platos o cuencos



Jugo de sandía y piña

Ingredientes:

- Sandía 1/2 und
- Piña 1/2 und
- Limón 1/2 und
- Fresas 100grs
- Menta fresca 10grs
- Hielo

Proceso:

- 1º Partir la sandía a la mitad, y vaciar. Reservar.
- 2º Pelar y cortar la piña.
- 3º Lavar y desinfectar las fresas. Cortar en dados.
- 4º Exprimir el limón.
- 5º Mezclar la piña, las fresas y sandía, y triturar todo junto con el zumo de limón y el hielo.
- 6º Servir el jugo en las mitades vacías de la sandía. Y tomar en pajita.

La melaza de granada se puede encontrar en la tienda que se encuentra enfrente de la mezquita de la M30.