

ENSALADA DE CÍTRICOS CON BROTES DE VAINA



Ingredientes Menù

Aceto balsamico di Modena I.G.P. (Vinagre balsámico de Módena I.G.P.) - EN2X
Olio extravergine di oliva (Aceite de oliva virgen extra) - EK5

Ingredientes

pan de centeno tostado
sal y pimienta
2 naranjas peladas al vivo
150 g pan tostado cortado a modo de canapés
200 g hierbas para ensalada con flores comestibles
300 g tris de coliflores (amarilla-morada-verde)
200 g repollo morado

Chef: Barbara Benvenuti

Preparación

Cortar el repollo con la cortadora doméstica y rehogar un poco en la sartén con un hilo de aceite, sal, pimienta y una cucharada de vinagre balsámico. Cortar las tres coles, lavarlas, sancocharlas en el horno con un hilo de aceite a 180°C durante unos diez minutos, hasta que se doren. Empezar el emplatado con una base de repollo sancochado, añadir la ensalada de hierbas, luego el tris de coles, el pan tostado cortado y terminar con el Surtido de vainas y las rebanadas de naranja cortadas al vivo. Ajustar de sal y pimienta y servir con un hilo de aceite. Acompañar con pan de centeno tostado (centeno, cereales, integral).