

Recetas

Puree Vegetal Con Cebada (Para todos los platos, es mejor cocinar a fuego bajo a medio)



Ingredientes (para 4)

- 2 cucharadas de cebada por persona
- 2 tallos de apio
- 1 zanahoria
- Media cebolla
- 2 papas medianas
- 2 puñados de acelgas y/o espinacas
- Albahaca
- Jengibre
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal al gusto o 2 cubos de caldo de verduras
- Para decorar: albahaca/menta/tomates cherry

Preparación

Pique y cocine todas las verduras junto con el jengibre en rodajas y un cubo de verduras (o sal al gusto). Después de 20 a 30 minutos, cuando todo esté cocido, trítúrelo con el procesador hasta conseguir una consistencia fina. Mientras tanto, cocine la cebada. Después de lavarla varias veces tuéstela en una sartén y agregue agua caliente (el doble de la cantidad de cebada cocida), con la hoja de laurel y una pizca de sal o un cubo de verduras. Añada más agua caliente si es necesario. Una vez cocinada, después de alrededor de 30 minutos, déjela reposar cubierta. Para servir, primero vierta el puré en un tazón, luego, usando un tazón húmedo más pequeño, moldee la cebada en forma semi-esférica para luego agregarla en medio del puré. Adorne con albahaca/menta y rodajas de tomates cherry.