

ENSALADA ALCACHOFAS, NARANJA Y QUINOA



INGREDIENTES 2 PAX

Alcachofas	10 ud
Cebolla morada	150 gr
Cherry	12 ud
Pétalos de Habas	50 gr
Naranja	2 ud
Rábano	3 ud
Micromezclum	C/S
Quinoa	C/S
AOVE	C/S

MATERIAL NECESARIO

- 1 marmita
- 1 sartén
- 1 espumadera
- 1 cazo
- 1 chino
- 1 exprimidor

Preparación

Para la ensalada:

- Cortamos la cebolla en juliana muy fina.
- Los cherrys los cortamos en 4.
- Pelamos y escaldamos las habas dejando solo los pétalos de las mismas.
- Con la ayuda de un pelador cortamos los rábanos dejando láminas muy finas en agua con hielo.
- Cocinamos la quinoa y enfriamos.
- Picamos el ajo en brunoise.
- Pelamos y cortamos las alcachofas en cuartos reservando en agua con limón para que no se oxiden. Antes del servicio las freiremos en AOVE para consumirlas templadas.
- Exprimimos las naranjas dejando el zumo colado para el servicio.
- Cortamos al vivo las naranjas y reservamos los gajos para el servicio

Para el servicio:

- revisamos que tenemos todos los ingredientes preparados para el servicio y montamos el plato.
- Micromezclum