

Ensalada de alcachofas y presa a la naranja	Ensaladas
	Raciones: PAX

INGREDIENTES			MATERIAL NECESARIO
BRUTO	NETO		
		Para las alcachofas	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 marmita ● 1 sartén ● 1 espumadera ● 1 cazo ● 1 chino ● exprimidor
	10 ud	Alcachofas	
	150 gr	Cebolla morada	
	12 ud	Cherry	
	50 gr	Garbanzos cocidos	
	2 ud	Naranja	
	3 ud	Rábano	
	c/s	Micromezclum	
	c/s	Semillas	
	C/s	AOVE	
		Para la PRESA	
	300 gr	Presa ibérica	
	c/s	Vino tinto	
	c/s	Soja	
	1 uni	Naranja	
	1 UD	Limón	

Para la ensalada:

- Cortamos la cebolla en juliana muy fina.
- Los cherrys los cortamos en 4
- Limpiamos los garbanzos y reservamos para freír más tarde.
- Con la ayuda de un pelador cortamos los rábanos dejando láminas muy finas en agua con hielo.
- Cocinamos la quínoa y la enfriamos.
- Picamos el ajo y la cebolla 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

VINAGRETA

- Emulsionamos el zumo de naranja con AOVE y miel.

Para la presa ibérica:

- Dejamos la pieza cuadrada y retirando el exceso de grasa, marcamos en una sartén y envasamos al vacío con la soja, tinto y corteza del limón.
- Dejamos reposar y luego cortaremos finas láminas.

Para el servicio:

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