

Ensalada de Brotes de Verano

| Ingredientes | Cantidades |
|----------------------------|------------|
| Ensalada | C/S |
| Sandía | 60 gr. |
| Brotes de Remolacha | ½ bolsa |
| Brotes de Espárragos | ½ bolsa |
| Brotes de Rábanos | ½ bolsa |
| Judías blancas cocidas | 200 gr |
| Maíz cocido | 100 gr |
| Aceite de Oliva 1ª presión | C/S |
| Vinagre de Manzana | C/S |
| Sal /pimienta | C/S |

Elaboración:

- 1) Lavar bien las ensaladas y dejar secar sobre papel
- 2) Abrir la Sandía, recortar las bolas con un vaciador y reservar
- 3) Mezclar las ensaladas con los brotes y presentar en el plato
- 4) Dejar caer las pelotas de Sandía, el maíz y las judías
- 5) Aliñar con Vinagreta al gusto

Wok con verduras y Brotes

| Ingredientes: | Cantidades: |
|----------------|-------------|
| Brócoli | 20 gr. |
| Coliflor | 20 gr. |
| Calabacín | 20 gr. |
| Zanahoria | 20 gr. |
| Brotes Cebolla | 20 gr. |
| Brotes Soja | 10 gr. |
| Curry en polvo | C/S |

Elaboración:

- 1) Preelaborar las verduras dándoles los cortes deseados y correspondientes a cada una de ellas
- 2) Escaldar las hortalizas y refrescarlas
- 3) Preparar las palomitas curry
- 4) Saltear las verduras en el último momento mojándolas con hondashi

Montaje:

- 1) Colocar las verduras salteadas en el medio del plato
- 2) Espolvorear con curry

Dados Salteados de Tofu con Soja

| Ingredientes | Cantidades |
|----------------|------------|
| Tofu | 150 gr. |
| Patatas | 60 gr. |
| Brotos de soja | 20 gr. |
| Jugo de Carne | C/S |
| Salsa de soja | C/S |

Ingredientes:

- 1) Cortar en dados regulares la carne de Tofu y reservar
- 2) Cortar en dados pequeños las patatas y freír. reservar

Montaje:

- 1) En último momento saltear a fuego vivo los dados de buey, saltear hasta que queden sellados y calientes
- 2) Añadir en ese momento, las patatas dado, los brotes y saltear
- 3) Por último el jugo de carne y unas gotas de salsa de soja
- 4) Montar el conjunto dándole volumen