

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