ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y NUECES TOSTADAS - VINAGRETA DE CÍTRICOS Y ACEITES DE SEMILLAS

Plato: Primero
Servir: Frío
Proteína: Vegetal
6 raciones
Tiempo de preparación: 45’

INGREDIENTES

480g. de champiñones Portobelo en láminas de 3mm. de grosor

60g. de aceite de oliva virgen extra.

90g. de nueces tostadas cortaditas

9g. de sal gris

Pizcas de pimienta negra molida, tomillo y orégano

60g. de mezcla de aceites de lino, girasol y pepitas de calabaza tostadas

Rúcula

VINAGRETA:

200g. de zumo de naranja + la ralladura de 1 naranja

100g. de zumo de limón + la ralladura de 1 limón

20g. de miel de azahar

30g. de salsa de soja

PREPARACIÓN

Juntar los champiñones con el aceite de oliva virgen extra y macerar unos 15'. Al momento de servir, añadir las nueces.

Hacer una vinagreta juntando todos sus ingredientes en una cacerola. Evaporar hasta llegar a 90g. de reducción. Añadir la sal, pimienta, tomillo, orégano, la mezcla de aceites y las pepitas de calabaza.

Aliñar y servir la ensalada refrescada con hojitas de rúcula.

BENEFICIOS

Champiñones (setas), nueces y aceite de oliva reúnen la mitad de los nutrientes esenciales para nuestro equilibrio biológico: ácidos grasos, proteína, minerales, vitaminas, fibra, agua de vegetación... La ausencia de hidratos de carbono puede integrar esta ensalada en un programa sin, para perder peso o descansar de harinas, dulces, pasta y arroces, en general presentes en exceso en nuestras dietas.

Las nueces se consideran tostadas cuando se tornan ligeramente moradas. El calor residual después de una cocción al horno a 180º o más es el momento ideal para tostar nueces u otros frutos secos oleaginosos.

El sistema de las reducciones como base de salsas permite concentrar aromas, sabores y nutrientes y crear un medio suficientemente rico en glúcidos que actuarán como agentes de textura, permitiendo estabilizar la emulsión de materia acuosa y grasa. El resultado será una salsa homogénea, ligada, napante, sabrosa y nutritiva.

Si las limitaciones presupuestarias no son demasiado severas, se puede cambiar el aceite de oliva por aceite de nuez, otro tesoro nutricional. Se encuentra en las tiendas de productos dietéticos, colmados finos y supermercados de alta gama. Una vez abierto, se ha de conservar en nevera para evitar su oxidación.

Los pigmentos naranjas, amarillos y verdes (naranja, limón, rúcula) se complementan naturalmente en una asociación de pigmentos y minerales muy antioxidante. La naturaleza pone a nuestro alcance y con generosidad todo lo necesario para estar en estado óptimo sin ninguna necesidad de acudir a ningún complemento de ningún tipo. Otra cosa es cuando la patología o la carencia se han instalado…

Receta creada por

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario