

TRIGO GERMINADO BRASEADO

Con hortalizas e higos

by Marga Barrero



Para 1 ración

ALÉRGENOS



LACTEOS



CONTIENE
GLUTEN



INGREDIENTES

- 35gr de Trigo Germinado Braseado Alere Vital
- 8ml de vinagre de manzana
- Cebolla cortada en medias lunas finas
- Una lámina de ajo
- Pimiento rojo cortado en bastones
- Perejil bien picadito
- Calabacín cortado en bastones
- Acelga cortada en juliana (hervida desde agua hirviendo durante 10')
- 2 rodajas de berenjena previamente pasada al vapor o escaldada. (Escaldar: poner en agua hirviendo durante 1' y escurrir)
- 1 pieza de higos frescos cortado por la mitad.
- Aceite de Oliva Virgen
- Sal
- 1 cucharada de mermelada de moras o de arándanos
- 25gr de requesón fresco o queso fresco de cabra triturado

ELABORACIÓN

1

PREELABORACIÓN de Trigo Germinado Braseado al vapor.

2

Para las hortalizas e higos:

En una sartén saltear la lámina de **ajo** y la **cebolla** con una cucharada de aceite de Oliva Virgen. Añadir los bastones de **pimientos** y el perejil picado. Sazonar, saltear y bajar el fuego cubriendo con tapadera. Añadir el **calabacín** y remover. Cubrir con la tapadera y dejar cocinar unos 5 min. Después, retirar las hortalizas escurriendo el aceite sobrante y reservar.

En el aceite restante añadir las **acelgas ya hervidas** y el **trigo germinado braseado** previamente cocinado al vapor. Rehogar. Retirar y reservar.

Una vez escaldadas las rodajas de **berenjena** pasar por una sartén engrasada a fuego vivo hasta que estén doradas por los dos lados. Sazonar, retirar y reservar.

Cortar los **higos** a la mitad y poner en una sartén con unas gotas de aceite y agregar 2 cucharaditas de azúcar de caña poco a poco. Servir en caliente.

3

Para la salsa:

Poner 1 cucharada de **mermelada** de moras o de arándanos, 1 cucharadita de aceite y 1 cucharadita de **vinagre de manzana** en una sartén. Calentar hasta que la mezcla reduzca y quede espesa y cremosa. Se sirve en caliente.

4

Montaje del plato:

En la base pondremos una rodaja de berenjena dorada, un poco de salteado de hortalizas, cubrimos con la otra rodaja de berenjena y añadimos dos cucharadas de la mezcla del trigo germinado. Agregamos una cucharada de requesón, colocamos las dos mitades de higos caramelizados y salseamos con la salsa de mermelada caliente.