

PLATO DE FONDO

TIMBAL DE QUINOA Y PALMITOS CON ATÚN Y FRUTA



Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa
- 6 u 8 palmitos
- 1 pimentón
- 1 cebollín con lo verde incluido
- 15 hojas de albahaca
- 1 atado de ciboulette
- 2 cucharadas de linaza
- 3 cucharadas mostaza miel
- soya
- Aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Sal
- Pimienta
- Atún
- 2 cucharadas salsa de ostras
- Mermelada de higos
- Zarparrilla
- Tomates deshidratados e hidratados



Preparación:

- Mezclar 2 tazas de quinoa ya cocinada más 6 o 8 palmitos, 1 pimentón, 1 cebollín con lo verde incluido, todo cortado en cubitos muy pequeños más 15 hojas de albahaca, 1 atado de ciboulette, 2 cucharadas de linaza, 3 cucharadas de mostaza miel, 4 cucharadas de soya, 1/3 taza de aceite de oliva, 3 cucharadas de vinagre balsámico, 3 cucharadas de jugo de limón, sal y pimienta. Mezclar todo, debe quedar pegote para que no se desarme el timbal.
- Si no tira molde de timbal, puedes cortar un tarro de crema o el tarro que tengas, por ambos costados. Así tienes un cilindro. Parar el cilindro sobre el plato y agregar la cantidad de quinoa aliñada que quieras. Aplastar suavemente con la cuchara.
- Para el atún, necesitas 1 trozo por persona, a mí me gustan los anchos. Poner en una bolsa para sellar 2 cucharadas de salsa de ostras (o teriyaki o la que quieras) más 2 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de soya y dejar los trozos de atún marinando en la bolsa (ojalá más de 30 min). En un sartén bueno, poner aceite de oliva y cuando esté CALIENTE, poner de a uno los pescados, dorar y dar vuelta dejando el centro crudo (a la inglesa), Agregar el líquido de la marinada cuando den vuelta.
- Sacar los pescados y cortarlos en diagonal, en dos. Lo puse sobre el timbal y arriba una cucharadita de mermelada de higos, para darle color arándanos y zarzaparrilla más tomates deshidratados, hidratados.

CAMBIOS /

-Quinoa : arroz , cous cous

-Verduras : choclo , habas , cilantro , palta

-atún : salmón , pollo , champiñones

-Fruta : Moras , frambuesas , uvas

