

ENTRADAS

ROLLOS DE ZAPALLITO CON HUMMUS DE BETARRAGA Y RÚCULA SOBRE DIP DE PALTA Y CILANTRO



Ingredientes:

- 2 zapallitos o zucchini
- Betarragas
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 betarraga asada
- Sal
- 1 o 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de tahini
- 1 diente de ajo
- Cebollín
- Aceite de oliva
- Rúcula
- Queso
- Camarón
- 1 palta grande
- Puñado de cilantro
- 1 cucharada de Cibulette
- 1 yogurt natural
- Jugo de limón
- Los aliños que más te gusten
- Reducción de balsámico
- Sésamo negro



Preparación

- Cortar a lo largo, 2 zapallitos o zucchini, con la mandolina o el pelapapas, láminas muy delgadas (la cantidad que sale depende de lo delgado que te salgan). Ponerlas sobre papel absorbente y cubrirlas también con papel. Dejarlas reposar una hora o más para que eliminen agua. Reservar.
- HUMMUS: para lograr el color y sabor óptimo hay que ASAR las betarragas. Envolver con papel metalizado y llevar al horno hasta que puedas atravesarla fácilmente con un cuchillo. Déjala enfriar envuelta. Se pelean fácilmente frotando con las manos y papel absorbente.
- Poner en la procesadora 1 taza de garbanzos cocidos + 1 betarraga asada + sal al gusto + 1 o 2 cucharadas de jugo de limón + 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo) + 1 diente de ajo, chalota o la parte blanca de un cebollín (tú decides 😊) . Procesar con la mini primer y agregar de a poco aceite de oliva hasta lograr una textura sedosa y suave, pero firme.
- Puedes usar humus tradicional, haciendo la misma receta sin agregar la betarraga o puedes cambiarla por zanahorias asadas o la verdura que tengas.
- Extender una lámina de zapallito, cubrir con una cucharadita de humus. Poner un puñado de rúcula en uno de los extremos y enrollar.
- Puedes poner otras hojas verdes, un trozo de queso, un camarón o lo que quieras y enrollas de la misma manera.
- DIP DE PALTA: poner en la procesadora 1 palta grande + la parte verde de 1 cebollín + 1 puñado de cilantro + 1 cucharada de ciboulette + 1 yogurt natural + sal + pimienta + jugo de limón + los aliños que más te gusten. Procesar hasta hacer una salsa.
- Montar los platos cómo ves en el video y decorar con reducción de balsámico y sésamo negro.

