

Ensalada templada de *pasta* funghi al *idiazabal* con brotes y germinados al *pesto* de perejil y nueces

4 raciones - 35 minutos



Receta elaborada por Goierri Lanbide Eskola

INGREDIENTES:

- 200 gramos pasta funghi
- 1 bolsa brotes variados
- 100 gramos germinados variados (alfalfa, cebolla, soja...)
- 100 gramos hongos frescos o congelados

Para la salsa de idiazábal:

- 3 chalotas o escalonias
- 150 ml de nata líquida
- 3 cucharadas de coñac o brandy
- 100 gramos de idiazábal rallado
- pimienta blanca rallada y nuez moscada

Para el pesto de perejil y nueces:

- 8 cucharadas de aceite oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 5 ramas de perejil
- 2 nueces peladas
- 1 diente de ajo picadito.

Primeramente realizaremos la salsa idiazábal y el pesto de perejil y nueces, para la salsa picaremos las chalotas y las rehogaremos sin dejar que cojan color, le añadiremos el coñac y tras evaporar el alcohol, la nata líquida, varillaremos y le agregaremos el queso rallado hasta emulsionar el conjunto, finalmente rectificaremos con pimienta recién molida y nuez moscada, la consistencia deberá ser cremosa.

Para el pesto mezclaremos el aceite de oliva y el vinagre de jerez, a continuación el diente de ajo finamente picado y el perejil, por último las nueces peladas y picadas, reservaremos.

Ponemos agua a hervir y coceremos la pasta a un punto “al dente”, la escurrimos.

Por otro lado picaremos un diente de ajo y saltearemos los hongos laminados o troceados en una sartén antiadherente, le agregaremos la pasta recién cocida y la dispondremos en el centro de un plato llano, rallándole en el último momento un poco de queso idiazábal.

Aliñaremos los brotes y los germinados con el pesto de perejil y nueces y los añadiremos alrededor de la pasta templada.

● Plato de importante aporte graso e hidrocarbonado, que harán que el plato sea más energético.

● La pasta hace que aumente el aporte hidrocarbonado, que será la fuente de energía que primero utilizaremos y por tanto, primero quemaremos.

● Las verduras nos darán el aporte vitamínico de este plato, especialmente, vitamina C, B2 y B3.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
672	22-34%	15,5	15-23%	48	43-64%	42	10-15%