

ESCAROLINHA

CASA
Florette

HUERTOS DE PROXIMIDAD



ESCAROLINHA

Ingredientes (Para 1 Vegttail)

- Para 40 ml. de licuado: 60 gr. de Corazón de escarola Florette (*cold press*) / 30 gr. Corazón de escarola Florette + 30 ml. de agua (batidora)
- 120 ml. de té verde de jazmín
- 10 ml. de sirope de jengibre
- 1 gr. de cúrcuma
- 1 sobre de Peta Zetas
- Zanahoria rallada Florette

1. Licuar la **escarola**. Se puede utilizar una batidora de *cold press* o una batidora de vaso/brazo añadiendo por cada 150 gr. de escarola 200 ml. de agua. Si se utiliza esta segunda, pasar la "pasta" de escarola por el colador más fino o incluso utilizar un paño para filtrar.

Cubrir bien para evitar la oxidación y reservar en frío.

2. Sirope de jengibre. Utilizar la fórmula de "tanto x tanto: 30 ml. de agua por 30 ml. de agua. Rallar el jengibre hasta que quede una pasta e incorporarla al jarabe neutro. Dejar que hierva unos 15 minutos a fuego bajo.

Retirar del fuego y dejar que enfríe completamente.

3. Cuando éste esté frío, preparar la mezcla con el licuado, añadir la cúrcuma y remover bien hasta que la cúrcuma esté perfectamente integrada.

4. Guardar la mezcla en el frigorífico hasta el momento de servir. O al menos 20 minutos.

Preparar el **rim de zanahoria**. Cortar la zanahoria muy pequeña, envolverla entre dos papeles de cocina y presionar para intentar que salga todo el agua. Cuando esté seca extender en un plato que tenga, como mínimo, el mismo diámetro que el vaso en el que se va a servir este *veggtail*.

Reservar al aire unos 30 minutos y añadir los Peta Zetas.

Mojar ligeramente el borde del vaso con limón y presionarlo boca abajo contra la mezcla de zanahoria y Peta Zetas hasta que el borde esté cubierto.

5. Sacar la mezcla de escarola, té verde y cúrcuma, agitar muy bien y servir.