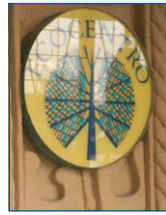




GERARDO FILIPPIN

Cocinero macrobiótico y vegetariano de Ecocentro, es profesor de cocina ecológica integral y experto en alimentación natural.



RESTAURANTE ECOCENTRO

Lugar de referencia de la cocina sana y vegetariana, con propuestas variadas de comida internacional.
C/ Esquilache, 2-4-6 · MADRID
Tel. 91 553 55 02

Ensalada de Verdes y tomates asados con Agar de tomillo



ENSALADA DE VERDES Y TOMATES ASADOS

- 4 tomates pera
- 4 cebollas
- 250 g de canónigos
- 250 g de rúcola
- 400 gr de mozzarella
- 1 paquete de brotes de alfalfa
- 200 g de olivas negras descarazadas
- 6 cucharas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada de café de pimentón

AGAR DE TOMILLO

- 10 g de Pronagar®
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 2 ramas de tomillo

ENSALADA DE VERDES Y TOMATES ASADOS

Cocinar los tomates y las cebollas enteros en horno a 160 °C durante 1 hora.

Una vez cocidos, dejar enfriar y pelar.

Lavar bien los canónigos y la rúcola y aliñarlos con aceite de oliva y sal.

Cortar la mozzarella en cubos de 2 x 2 cm.

Aceite de pimentón: Mezclar el aceite de oliva con el pimentón y agregar una pizca de sal.

AGAR DE TOMILLO

Elaborar un caldo de verduras a partir de un litro y cuarto de agua.

Agregar las verduras y el tomillo, hervir durante 20 minutos y colar.

Volver al fuego.

Diluir en media taza de agua fría los 10 g de Pronagar®.

Agregar al caldo hirviendo.

Dejar hervir el Pronagar® durante 5 minutos.

Colocar la preparación sobre una placa previamente humedecida y dejar enfriar.

Una vez que ha solidificado, cortar el agar de tomillo en tiras de 3 mm de ancho.

PRESENTACIÓN

Colocar como base los tomates horneados.

Mezclar los canónigos con la mozzarella, aliñar con el aceite de pimentón, colocar por encima de los tomates.

Colocar las cebollas y las tiras de agar de tomillo a los costados.

Terminar con los brotes de alfalfa y acompañar con las olivas negras.