

ZABARDABA DE ALCACHOFAS, ACELGAS, HABAS, REQUESÓN DE CABRA E HINOJO

Chef: Juan Francisco Castro, Jefe de cocina Parador Nacional de Turismo de Granada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 l de agua
1 Kg de alcachofas
200 g de acelgas rojas y blancas tiernas
Unas hojas de acelga baby
400 g de habas tiernas
2 remolachas rojas cocidas
200 g de requesón de cabra*
1 rama de hinojo silvestre
2 ramas de perejil
200 g de queso tierno de cabra*
1 dl de aceite de oliva virgen extra (aove)
1 limón exprimido
sal
pimienta blanca
flor de salvia o claveles

**contiene alérgenos*

c/s cucharada sopera

ELABORACIÓN

1. En una olla con agua, poner las alcachofas a cocer tapadas con peso. A media cocción retirar del fuego y refrescar con agua fría. Limpiar de hojas duras y pelar. Terminar de cocer en otra agua con el perejil estrujado para que no se oxiden.
2. Cortar una de las remolachas en cuadrados de unos 2 cm, y triturar y emulsionar la otra unidad con un poco de AOVE. Reservar.
3. Pelar las habas y cocerlas en agua con un poco de sal. Refrescar con agua con hielo, repelar y reservar.
4. Lavar las acelgas y el hinojo. Cocer las acelgas en agua hirviendo, e hidratar el hinojo y las hojas de acelga baby en agua con hielo.
5. Hacer una vinagreta con el zumo de limón, una pizca de sal y AOVE. Añadir el requesón roto y el hinojo picado (reservar un poco para la presentación del plato).
6. Asar el queso tierno en una sartén.

Presentación y montaje

1. Pintar un óvalo con puré de remolacha en un plato alargado.
2. Disponer los cuartos de alcachofa, las acelgas, los dados de remolacha y las habas repeladas.
3. Aliñar con la vinagreta y disponer el queso asado, unas ramitas de hinojo fresco y unas hojas de acelga baby.
4. Como último toque, algún pétalo de flor comestible (rosa, clavel, etc.)