



Canapés de flores de patatas

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 600 g de *Patata blanca*
- 1 Ud. de *Pimiento rojo crudo*
- 1 Ud. de *Cebolla dulce grande*
- 2 Ud. de *Zanahoria cruda*
- 100 g de *Champiñones crudos*
- 1/2 Manojos de *Espárragos trigueros*
- 1 Ud. de *Calabacín mediano*
- 2 Ud. de *Laurel*
- 2 Pellizcos de *Orégano*
- *Brotos de ajo germinado*
- *Pimiento escalivado*
- *Lechuga hoja de roble*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Sal*
- *Tostadas integrales*

Preparación

Paso 1 - Preparar los ingredientes y hervir patatas

Una vez seleccionado los ingredientes, que por supuesto podréis variar a vuestro libre albedrío, procederemos a lavarlos perlarlos y trocearlos para su posterior elaboración.

El siguiente paso es poner a hervir, en un recipiente adecuado para ello, agua con dos o tres hojas de laurel y sal. En ese agua, cuando llegue a ebullición, introduciremos las patatas que previamente habremos pelado y cortado.

Quizás os parezca extraño el hecho de hervir las patatas con laurel, pero os aseguro que confiere un sabor suave y con un punto exótico a esas patates que, más tarde, convertiremos en semi puré.

Paso 2 - Cocinar las verduras

Una vez cocidas las patatas, las sacaremos del agua y, en una fuente apropiada, colocaremos las patatas que rociaremos con un chorro de aceite de oliva virgen, para chafarlas hasta conseguir un semi puré con la ayuda de un tenedor.

Mientras hervían las patatas, a fuego moderado, habremos puesto, en una sartén, los ingredientes que nos servirán para acompañar a estos canapés, removiendo constantemente hasta su total cocción, sin olvidarnos de espolvorear con orégano, un minuto antes de retirarlo del fuego.



Recetus - Canapés de flores de patatas

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Seguidamente con la ayuda de un minipimer, lo trituraremos todo, hasta conseguir una textura muy suave, similar a una mouse.

Paso 3 - Emplatado final

En una fuente pondremos, como base, tantas tostadas integrales alargadas como canapés queramos confeccionar. En un extremo, y con la ayuda de un molde apto para cocina, colocaremos el semi puré. En el otro extremo, pondremos, con una cucharilla, un poco de la mouse de verduras.

Encima de cada flor del semi puré de patatas, colocaremos una pequeña porción de pimiento rojo escalivado, y, para rematar el canapé, pondremos un pellizco de brotes de ajo germinado.

Adornaremos los laterales de la fuente con hoja de roble, canónigos, rúcula o cualquier otro tipo de lechugas.

Son unos canapés vistosos, muy sanos y digestivos y no muy entretenidos de elaborar.

¡Que aproveche!