



## Trigo Salteado con Ajo Spring Blanco.



**DIFICULTAD**  
FÁCIL

\*\*\*\*\*



**TIPO DE COCINA**  
MEDITERRÁNEA



**Nº DE COMENSALES**  
4



**TIPO DE PLATO**  
PRINCIPAL



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 MINUTOS



**VARIEDAD DE AJO**  
SPRING BLANCO

### Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Spring Blanco
- 400 gr de Trigo Tierno
- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 1 Cebolla
- Hojas frescas de Albahaca
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal

## Paso a Paso



1. Pelaremos los dientes de Ajo, los laminamos y los cortamos en tiras.
2. Pelamos y cortamos el resto de las verduras en Brunoise, es decir, en daditos pequeños.
3. En una cazuela ponemos Agua, con una pizca de Sal, a hervir. Cocemos el Trigo durante 10 minutos, lo escurrimos y lo reservamos.
4. Mientras, en una sartén a fuego medio, añadimos un poco de Aceite de Oliva e incorporamos la Cebolla y la Berenjena junto con el Ajo. Salteamos durante unos 5 minutos y añadimos el Calabacín.
5. Cuando todo tenga un color doradito, sazonamos al gusto e introducimos el Trigo bien escurrido. Dejamos unos minutos y retiramos del fuego.



### TERMINADO DEL PLATO:

6. En el centro del plato colocaremos dos cucharadas colmadas de nuestro trigo salteado.
7. Decoraremos, por encima, con las hojas de Albahaca frescas y añadiremos un chorrito de Aceite de Oliva.

### CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- El Trigo es un producto que todavía no se utiliza mucho en nuestras cocinas, pero si en lugares como Italia, donde es conocido por su agradable textura y por la capacidad que tiene de absorber el resto de sabores que contiene el plato.
- Podemos enriquecer el sabor del plato cocinando el Trigo en caldo de pollo, ave o verduras.