



Dificultad

Fácil



Cocina

Entrante



4 Comensales



Tiempo

30 minutos



Variedad

Spring Violeta

Trigo salteado con Tirabeques y Ajo Spring Violeta



1. Pelamos los dientes de Ajo Spring Violeta y los picamos bien.
2. Lavamos los Champiñones y los laminamos finamente. Después, dejaremos unas cuantas láminas sin cocinar, para utilizarlas en la decoración.
3. Pelamos las zanahorias y las cortamos en cuadrados pequeños.
4. Picamos la Cebolleta lo más fina posible.
5. Retiramos las puntas de los Tirabeques, los lavamos y los cortamos.
6. En una sartén antiadherente, a fuego medio, vertemos un chorrito de Aceite y añadimos el Ajo picado y rehogamos unos minutos.
7. Añadimos la Cebolla, esperamos unos segundos y añadimos el resto de vegetales.
8. Removemos bien el conjunto e introducimos el Trigo. Rehogamos de nuevo para que se impregne los sabores.
9. Añadimos el agua, sazonamos y dejamos hasta que el Trigo absorba el caldo.

Terminado del Plato

10. En un plato llano colocamos nuestro Trigo salteado con las verduritas, añadimos unas láminas de Champiñón crudo y decoramos con unas ramitas de Perejil.

Sugerencias del Chef Miguel Ángel Mateas

- El Trigo es un cereal que no solemos utilizar en nuestro país, pero que es un buen sustitutivo del arroz. Se cocina en unos 10 minutos.
- Si en vez de agua añadimos un caldo de verduras, potenciaremos de sabor a nuestro plato.
- En este caso lo hemos cocinado como plato único, pero podemos usarlo como guarnición de una carne o de un pescado.

Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Spring Violeta
- 320 gr de Trigo
- 100 gr de Champiñones
- 100 gr de Tirabeques
- 100 gr de Zanahorias
- 1 Cebolleta Tierna
- 250 cl de Agua
- Perejil Fresco
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Flor de Sal