

# Comer conscientes y a conciencia



## RECETA

### RUEDAS DE BERENJENA CRUJIENTES CON SALSA DE REMOLACHA

#### Ingredientes de las ruedas para 2-3 personas

- 1 berenjena.
- 1 clara de huevo.
- 1 taza de harina sarraceno.
- 1 cucharada sopera de salvado de avena.
- 1 cucharadita de café de sal marina.
- 3 cucharadas de semillas de sésamo tostado.
- 1 cucharada sopera de sésamo negro.

#### Elaboración de las ruedas

1. Pelar la berenjena y cortarla en rodajas de 1 cm.
2. Por otro lado, batir una clara de huevo con 1 cucharada de agua.
3. En un bol, mezclar: 1 taza de harina de sarraceno, 1  $\uparrow$  salvado de avena sin gluten, 1  $\uparrow$  de sal, 3  $\uparrow$  de semillas de sésamo tostado, 1  $\uparrow$  de semillas de sésamo negro.
4. Pizca de aceite de oliva virgen para pulverizar.
5. Las rodajas se pasan primero por la clara y después por la mezcla de sésamo, se colocan en fuente de horno y se pulverizan con pizca de aceite.
6. Hornear 20-25 minutos a 200°C.

#### Salsa de remolacha: ingredientes para 4 personas

- 2 cebollas en rodajas finas.
- 6 zanahorias grandes peladas y en rodajas.
- 1 hoja de laurel.
- ½ litro de agua.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal marina.
- 2 bulbos de remolacha cocida.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- Albahaca seca y fresca.

#### Elaboración de la salsa

1. Elaboración
2. Saltear las cebollas con poco aceite y sal en una olla, a fuego bajo, hasta que la cebolla esté transparente, añadir sólo las zanahorias y rehogar un minuto más.
3. Meter la hoja de laurel, pizca de albahaca seca y cubrir con agua a la mitad de la verdura. Cocer con tapa unos 20 minutos a fuego medio bajo.
4. Incorporar entonces la remolacha ya cocida en trozos y cocer 5 minutos más.
5. Sacar el laurel y poner el vinagre.
6. Triturar todo bien hasta lograr textura de crema espesa.

#### ORGANIZADOR



Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



#### PATROCINADOR

