

BLT BOWL ("BEAN-LT BOWL" WHITE KIDNEY BEANS, LETTUCE, AND TOMATOES) – (BLT BOWL ("BEAN-LT BOWL" ALUBIAS, LECHUGA Y TOMATES))

INGREDIENTES

ADEREZO CREMOSO DE LIMÓN Y ENELDO

- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo, machacado hasta formar una pasta
- ¼ taza de Jugo de limón
- ¼ taza de yogur griego
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de eneldo, picado
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida a gusto
- ½ pan de masa fermentada, desgarrado en tamaños de bocado
- Aceite de oliva en aerosol, según sea necesario
- Sal.
- Pimienta negra molida.

HUEVO ESCALFADO

- 6 huevos
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 1 lata (425 grs) de alubias, enlatadas, escurridas
- 1 taza de Farro o cebada, cocido
- ¼ taza Aceite de oliva
- ¼ de taza de eneldo, picado
- ½ taza Perejil, picado en trozos grandes
- 3 cebollas, cortadas muy finamente
- Sal
- Pimienta negra molida
- Lechugas Baby, cortadas en
- 1 lechuga orejona, separada en hojas
- 3 tomates, en rodajas
- 3 rábanos, en rodajas muy finas
- 2 aguacates, perfectamente maduros, cortados en rodajas

INSTRUCCIONES

PARA EL ADEREZO:

- Bata todos los ingredientes juntos, sazone al gusto y manténgalo refrigerado hasta que esté listo para su uso.



PARA LOS CROTONES

- Coloca los pedazos de pan en una bandeja de hornear. Rociar con aceite de oliva y espolvorear con sal y pimienta. Hornee en un horno a 180°C, hasta que estén dorados y crujientes, unos 5-7 minutos. Reservar.

PARA EL HUEVO ESCALFADO

- Calentar el agua, añade el vinagre y deje hervir a fuego medio.
- Mientras tanto, rompa un huevo grande en una taza.
- Revuelvan el agua hirviendo en una dirección hasta que se forme un remolino. Cuidadosamente deja caer el huevo en el centro del remolino. El agua del remolino ayudará a mantener el huevo en una forma agradable. Repita con los huevos restantes.
- Cocina los huevos de 3 a 4 minutos hasta que las claras estén cocidas y las yemas aún estén líquidas.
- Retire los huevos con una cuchara ranurada y sívalos inmediatamente.

FARRO

- Mezclar las claras y el farro cocido con un poco de aceite de oliva, para cubrirlo. Incorporar las hierbas picadas. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

PARA SERVIR

- Montar el bowl con la lechuga, los tomates, las alubias, el farro, el aguacate y los rábanos.
- Aderezar el bowl, y cubrirlo con el huevo escalfado y los crotones