



Receta: CANAPÉS DE FLORES SILVESTRES

INGREDIENTES:

- ✓ Pan, elaborado con harina integral (250gr), leche (160ml), zumo de medio limón, una cucharadita de sal y otra de bicarbonato sódico.
- ✓ Queso fresco, elaborado con leche de pasto de ganadería extensiva recogida en la granja Santa Ana, propiedad de una familia del colegio. Por cada 10 litros de leche, 10 ml de cuajo y 150 gr de sal.
- ✓ Plantas y flores: Diente de león; Trébol; Flor de San Roberto.
- ✓ Anchoas del Cantábrico, denominación de origen autóctona.

PASOS:

- a) Elaboración del queso fresco.
 - a. Calentar la leche a 35° y añadir el cuajo. Cortar la cuajada y separar el suero. Remover hasta conseguir el grano deseado. Añadir la sal y disolver. Poner en moldes la cuajada y desuerar. Dejar enfriar.
- b) Elaboración del pan de soda.
 - a. Mezclar la harina con el bicarbonato y la sal y en un agujero en el centro añadir la leche y el zumo de limón, remover y amasar. Formar una bola y hacer dos cortes en la superficie en forma de cruz, cocinar en el horno precalentado a 200° durante 25-30 minutos.
- c) Recoger las flores silvestres, identificando las flores comestibles y distinguiéndolas de otras que se parecen.
- d) Cortar las hojas trébol y del diente de león (se puede hacer con una tijera) y separar los pétalos de las flores de san roberto y diente de león.
- e) Mezclar queso con flores.
- f) Untar el queso con flores en el pan.
- g) Presentación con anchoas y flores.

COMENTARIOS:

Identificación de las flores comestibles, descubrir y disfrutar de lo que la naturaleza nos ofrece de forma generosa es el motivo de esta receta.

me
nuda
tierra!



INTOLERANCIAS Y ALERGIAS:

Al gluten: Utilizar pan sin gluten.

A los lácteos (lactosa y/o caseína) y personas veganas: Elaborar un untible a base de anacardos y eliminar las anchoas para personas vegetarianas o veganas.

- 150 g anacardos remojados en agua 8 horas o media hora en agua caliente
- 50 g agua
- 2 cucharadas levadura nutricional
- 1 cucharadita sal

me
nuda
tierra!



FOTOGRAFÍA DE LA RECETA ELABORADA:

