

Premio MENUdaTIERRA, receta:

SOPA FRÍA DE REMOLACHA CON TOFU DE FESOLS DE BECEITE

Alérgenos

- Contiene frutos secos con cáscara (bebida vegetal que se puede sustituir por agua).
- Sin gluten, huevos, lácteos, sulfitos...

Ingredientes para 6 raciones:

- 700 g remolacha (6 unidades) (producto ecológico certificado).
- 100 g cebolla tierna (1 unidad) (producto ecológico certificado).
- 30 g ajos tiernos (2 unidades) (producto ecológico certificado).
- Brotes de hinojo silvestre.
- 250 g almendras peladas (producto ecológico certificado).
- Sal
- 15 ml vinagre ((producto ecológico certificado)
- 250 g de fesols de Beceite (o judías blancas) (producto ecológico certificado).
- 50 ml aceite de oliva Royal de Alloza Virgen Extra.

Elaboración

Día uno:

- Para hacer el tofu, ponemos a remojo las alubias en agua fría 24 horas.
- Para elaborar la bebida vegetal ponemos las almendras a remojo con un litro de agua durante 24 horas.

Día dos:

- Escurrimos y trituramos las judías mezclandolas con 600 ml de agua y después prensamos el puré resultante utilizando un colador de tela.
- En un cazo, cocinamos el tofu a fuego lento durante 30 minutos, lo vertemos en un molde rectangular y conservamos en frío durante 24 horas más, sin cubrir para que así pierda humedad.
- Trituramos las almendras con su agua y filtramos la mezcla utilizando el colador de tela, reservamos el líquido por un lado y las almendras por otro.
- Lavamos, pelamos y cortamos en cuatro partes las remolachas, las sazonamos y por último las asamos en el horno a 170 °C durante 30 minutos.

Día tres:

- En un mortero, elaboramos un pesto utilizando la almendra triturada, un ajo tierno y el hinojo junto con 50 ml de aceite de oliva.
- Cortamos el tofu en dados de 1 cm y lo marinamos en el pesto mientras continuamos con nuestra receta.
- Pelamos la cebolla y el ajo tierno y los cortamos en trozos grandes.
- Trituramos la remolacha, con la cebolla, el ajo, el vinagre, los 50 ml de aceite y la bebida de almendra. Lo pasamos por un colador chino y rectificamos de sabor a nuestro gusto.

Presentación

Servimos la sopa fría en un plato hondo o un cuenco, guarnecida con unos dados del tofu de fesols de Beceite con pesto y decoramos con unas hojitas de hinojo.

