



INGREDIENTS (1 PERSONA)

- 80 g de mongeta Azuki
- 60 g de col de Kale
- 5 g de llavors de Chia
- 5 g de llavors de lli
- 80 g de bolets xiitake
- 10 g de groselles
- 15 g d'oli de sèsam
- 1 culleradeta de Jang sauce
- 5 g de ratlladura de gingebre
- Sal
- Pebre

OBSERVACIONS

Si no disposem de Jang sauce, afegir salsa de soja o sal.

ELABORACIÓ

1. Remullar la mongeta Azuki entre 10-12 h amb aigua mineral (aproximadament el triple d'aigua).
2. Colar i escórrer amb abundant aigua corrent.
3. Afegir a una olla la mongeta Azuki, ½ litre d'aigua mineral i coure durant 1h - 1h 30min.
4. Mentre es cou la mongeta, blanquejar la col de Kale durant 2 minuts, és a dir, submergir-la en aigua bullent. Reservar, afegir la salsa Jang sauce i mesclar per homogeneïtzar.
5. Tallar els bolets xiitake en quarts, salpebrar i saltejar-los amb una mica d'oli d'oliva en una paella.
6. Per la vinagreta, ratllar el gingebre en un bol, afegir l'oli de sèsam i barrejar enèrgicament.
7. Per l'emplatat, disposar en un plat pla amb l'ajuda d'un talla-pastes o motlle rodó, en primer lloc la mongeta azuki, a continuació la col de Kale blanquejada i finalment els bolets.
8. Retirar el motlle amb compte ajudant-nos d'una cullera perquè no es desmunti; afegir pel damunt les llavors de Chia i de lli, la vinagreta i les groselles.

NOTES:

