

## La recepta de l'Escola d'Hoteleria

### Primavera de germinats\* Recepta per a 6 persones

#### Ingredients

250 g de polpa de poma verda, 1 manat de coriandre, 80 g de bulb de fonoll, 1 ml de suc de llimona, 1 galanga, 5 ml de suc de llima, 200 g de tempeh, 50 ml de suc de gingebre, 5 g d'*aji limo*, 1 fulla d'eucaliptus, 1 safateta d'Atsina Cress, 1 safateta de Sisho Purple, 1 safateta d'Yka Leaves, 4 *obulato*, 3 g de Caviaroli, 2 g de *gomasi*.

#### Elaboració

**Suc:** Escaldem les fulles i les tiges del coriandre uns 10 segons. Tot seguit, frenem la cocció utilitzant aigua i gel per a refredar, i repetim l'operació amb el bulb de fonoll. Un cop tenim les verdures fredes, triturarem, amb l'ajuda d'una Thermomix, la polpa de poma, el coriandre, el fonoll i dos glaçons de gel, i ho passem tot tres vegades per un colador amb malla molt fina.

Pelem la galanga (és un rizoma molt semblant al gingebre procedent de l'est asiàtic) i la tallem a trossets perquè deixi anar l'aroma. L'envasem al buit amb el suc obtingut anteriorment i el suc de llima fresca acabat d'esprèmer, rectificuem el punt de sal i ho reservem a la nevera uns 40 minuts (en el cas de no disposar de màquina d'envasar al buit col·loquem els ingredients en una bossa Ziplok durant 2 hores).

**Tempeh macerat:** Utilitzem mesures de 8 cm x 2,5 cm, i hi macerem dins el suc de gingebre, l'*aji limo* a *brunoise* i la fulla d'eucaliptus. Després ho escorrem bé i ho marquem a la planxa com si féssim un tataki. Ho laminem molt fi i ho reservem.

#### "Saquet" de germinats:

Tallem els germinats just per sota de la fulla, els barregem i els reservem. Quadrem l'*obulato* (el podem trobar en tendes especialitzades en cuina asiàtica) utilitzant mesures de 10 cm x 10 cm. Disposem els quadrats fent tres capes consecutives, pinzellem cada capa amb oli d'oliva i les deshidratem al forn durant 1,5 hores a 160 ° C. Les reservem en un pot hermètic sense humitat.

#### Muntatge

En un plat fondo, disposem les làmines de tempeh perfectament alineades. Hi col·loquem el "saquet" de microvegetals a sobre i decorem l'entorn amb el Caviaroli (el trobarem en tendes gourmet) i el *gomasi* lleugerament mòlt. Hi afegim les escames de sal i posem el suc de coriandre molt fresc sobre el "saquet", amb la intenció que l'*obulato* desaparegui i els germinats es barregin amb el tempeh i el suc que s'ha servit. ■



\* Recepta de l'alumna Ana Luna Vera (amb el suport de Natalie Jewell com a professora). El plat va resultar guanyador del Concurs Joves Cuiners 2015.