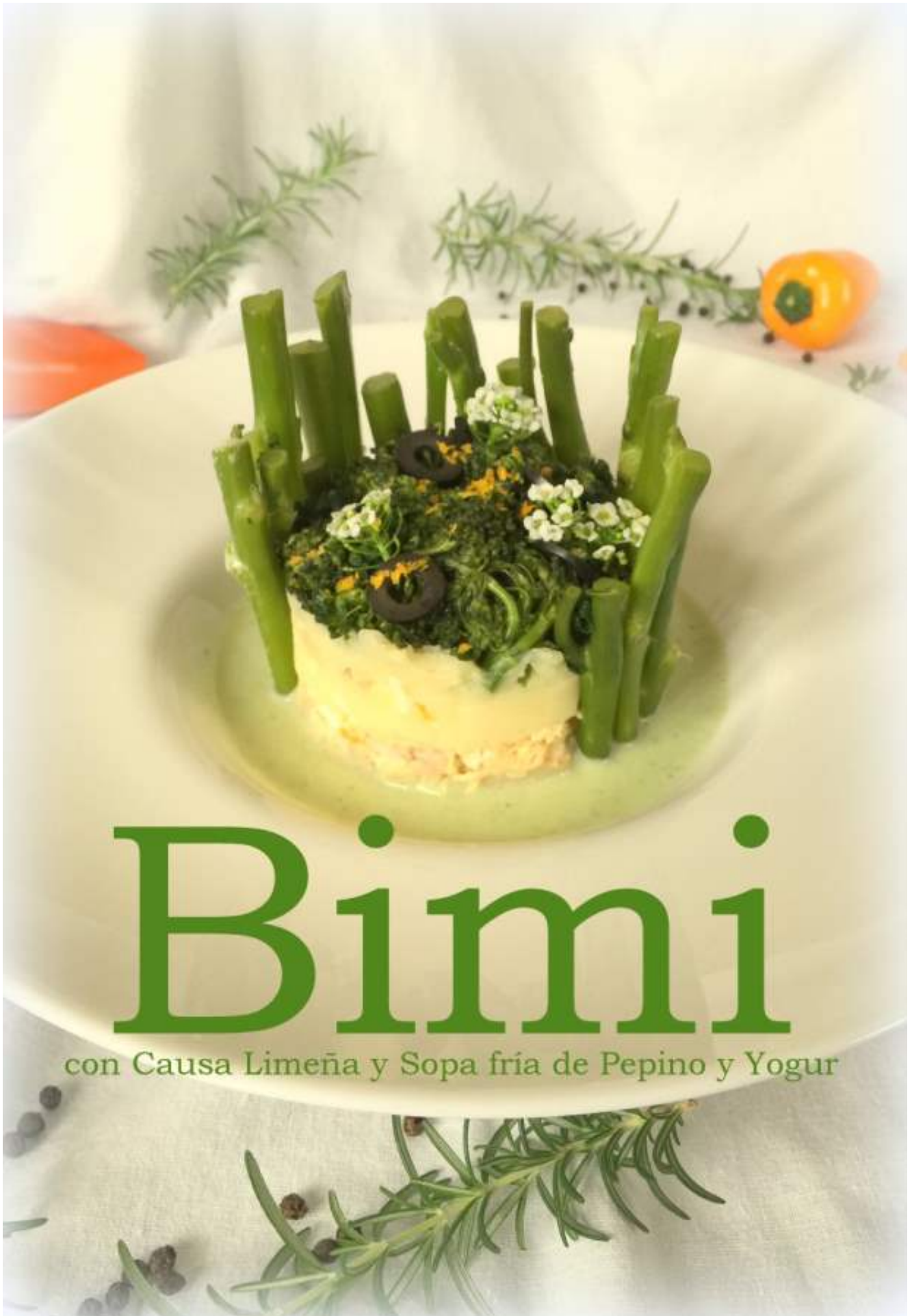


Bimi con Causa Limeña y Sopa fría de Pepino y Yogur

Receta Finalista



Bimmi

con Causa Limeña y Sopa fría de Pepino y Yogur

Hasta hace bien poco el Bimi era un gran desconocido para todos nosotros. Una verdura de creación japonesa fruto de la unión entre el brócoli y la col verde china, que comenzó a consumirse hace no muchos años y que desde 2012 se está cultivando en la huerta murciana.

Esta hortaliza, que pertenece también a la familia de las brásicas, tiene un pequeño florete similar al brócoli y un tallo tierno cuyo aspecto y sabor recuerdan al espárrago triguero.

Si lo comparamos con el brócoli, al que ya consideramos un superalimento por la gran cantidad de compuestos nutricionales que contiene, como proteínas, minerales y vitaminas o bioactivos de tipo fenólico, glucosinolatos y carotenoides, el bimi resulta ganador porque cuenta además con:

- Más cantidad de glucosinolatos, un agente anticancerígeno propio de las brásicas.
- Sinigrina, que favorece la eliminación de las células precancerosas. Según varios estudios, el Bimi ayuda a prevenir los cánceres de estómago, colon y pulmón.
- Antioxidantes y antiinflamatorios.
- Más zinc, ácido fólico, antioxidantes y vitamina C que los espárragos verdes, la col rizada o las espinacas.
- Puede prevenir enfermedades cardiovasculares y la formación de cataratas.

- Contiene más calcio, fibra, proteínas y ácidos grasos como el a-linolénico.
- Eficaz también contra enfermedades neurodegenerativas.

Se está tratando de promocionar este «superMegaAlimento» para que no dudemos a la hora de incluirlo en nuestra dieta, pues de momento la mayor parte de la producción se marcha especialmente a centro Europa durante el invierno.

A todo lo anterior tenemos que sumar su sabor, más suave y dulce; una textura más tierna que hace que pueda consumirse incluso crudo, en ensaladas o como snacks.

Además puede ser es un excelente aliado si queremos perder peso, por su bajo aporte de calorías.

Se puede ofrecer más??? Yo creo que no, así que no lo dudéis y pasaros al Bimi!!!

Os aseguro que, con tan sólo 5 minutos de cocción al vapor, una pizca de sal y un chorrito de buen AOVE, está de rechupete.

Pero si tenéis ganas de divertirnos en la cocina y hacer un plato completo, lleno de simbiosis y deliciosamente sano, aquí tenéis la receta con su paso a paso que os propongo esta semana, con la que además participo en el concurso de «recetas con Bimi» para [Canal Conina](#).

Bimi con Causa Limeña y Sopa Fría de Pepino y Yogur

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



Bimi

con Causa Limeña y Sopa Fría de Pepino y Yogur

Optimized by www.ImageOptimizer.net

Claves

Ingrediente principal: Verduras y Hortalizas **Plato:**
Entrante Estilo: Cocina sana

Ambiente: Veraniega **Tiempo:** Medio **Dificultad:** Bajo
Precio: Bajo **Comensales:** 4

Bimi

con Causa limeña y Sopa Fría de Pepino y Yogur

Ingredientes

para 4 Personas

400 gr Bimi*

600 gr Puré de Patatas*

20 gr Salsa de Ostras*

1 Lima* (zumo)

1 Cucharada Pequeña Sal

1 Cucharada Salsa Tamari*

1 Cucharada Salsa Pimiento Habanero*

120 gr Pepino* sin piel en trozos

6 hojas Albahaca* fresca.

1 Yogur* Natural 0% con Bífidos

1 lata Ventresca de Atun* en Aceite de Oliva

30 gr Pimientito dulce Amarillo en Daditos pequeños

2 Huevos* duros

4 Aceitunas* Negras en rodajitas

40 gr Aceite* de Oliva Virgen Extra

1 Cucharada Grande Miel*

1 Cucharada Salsa Teriyaki*

1 Pizca Sal

1/2 Cucharadita Ralladura de piel de Naranja*

12 ramitos de Alyssum (flores de Miel)

Material

Pasapurés

Batidora Minipimer con su vaso.

Cacerola mediana con tapa y Accesorio para cocer al vapor.

Sartén.

Rallador.

Aro de Emplatar.





Paso a Paso

La Causa Limeña

Comenzamos nuestra receta preparando la causa limeña y para ello necesitaremos además de la cacerola con su tapadera: las patatas, 20 gr del aceite de Oliva Virgen Extra (la mitad del que tenemos para toda la receta), el zumo de lima, la salsa tamari, la mitad de la cucharada pequeña de sal y la salsa de habanero.



La base de la Causa Limeña es un puré de patatas amarillas (las mías son blancas porque aquí es difícil encontrar las otras, pero se podría amarillear el puré añadiéndole una pizca de cúrcuma).

Así que vamos a comenzar preparando nuestro puré. Lavamos las patatas y con piel las ponemos a fuego alto en la cacerola cubiertas de agua. Cuando empiece a hervir el agua, bajamos la temperatura del fuego a la mitad y cocinamos semitapadas hasta que estén tiernas (comprobamos pinchando con un palillo) el tiempo de cocción varía entre 20 a 40 minutos, en función del tamaño de las patatas (para este tamaño he necesitado 40 minutos).

Una vez cocidas las sacamos de la cacerola y las dejamos templar antes de pelarlas. Una vez peladas las troceamos y las pasamos por el pasapurés.



Con nuestro puré listo pasamos a añadir el zumo de lima, el aceite, la salsa tamari, la sal y la salsa de habanero. Mezclamos bien hasta integrar todos los ingredientes, quedándonos una masa suave que se despega con facilidad del plato y que reservaremos hasta emplatar.



La Sopa de Pepino y Yogur

Continuamos preparando la sopa de pepino y yogur para lo que necesitaremos además de éstos: la batidora minipimer con su vaso, la miel, la albahaca, los otros 20 gr de aceite de oliva virgen extra y la otra mitad de la cucharadita de sal.



Ponemos en el vaso de la minipimer el yogur, el pepino, las hojas de albahaca, la otra media cucharadita de sal, la otra mitad del AOVE y la miel. Trituramos a máxima potencia y reservamos en la nevera hasta emplatar.



El relleno de Huevo duro y Ventresca de Atún

Es momento de preparar el relleno y para ello necesitamos además del rallador: los huevos duros, la ventresca de atún en conserva, la salsa terikaki, el pimiento amarillo y la pizca de sal.



Rallamos los huevos duros y les añadimos el pimiento amarillo, la pizca de sal y la salsa teriyaki. Mezclamos bien con un tenedor y reservamos hasta emplatar.



El Bimi

Por último cocinamos nuestro bimi. Necesitaremos: la cacerola con el accesorio para cocer al vapor y la sartén antiadherente además de la salsa de ostras.



Optimized by www.ImageOptimizer.net

Preparamos nuestra cacerola con un tercio de su capacidad de agua, colocamos el accesorio para cocinar al vapor y la ponemos a fuego alto. Cortamos nuestro bimi como se muestra en la foto y lo ponemos a cocer tapado durante 5 minutos. Pinchamos para comprobar que está tierno y lo retiramos de la cacerola.

Ponemos la salsa de ostras en la sartén y añadimos el bimi, salteándolo durante 2 minutos con la salsa de ostras a fuego medio-alto.

Ya con todos los ingredientes listos pasamos a emplatar.



El montaje

Para montar nuestros platos añadiremos a nuestros ingredientes: las aceitunas negras, las florecitas y la ralladura de piel de naranja, ayudándonos del aro para emplatar.



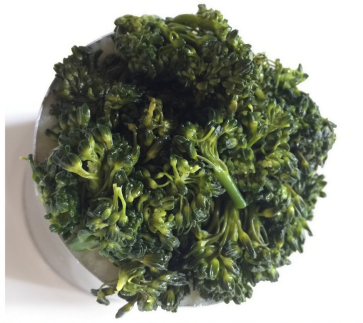
Ponemos el aro de emplatar en el centro de un plato con fondo (los especiales para pasta son ideales).

Ponemos 2 cucharadas de causa limeña en el fondo del aro y presionamos para formar la base. Ponemos encima 2 cucharadas del relleno de ventresca de atún presionando también y terminamos de rellenar el aro con otras dos cucharadas de causa limeña que presionaremos hasta que tengamos la superficie lisa. Cubrimos la patata con las flores del bimi salteado, a las que les habremos cortado los tallos para formar un semi bouquet o montaña, reservando todos los tallos.

Sobre la montaña de bimi colocaremos unas rodajitas de aceituna negra, unas florecillas de miel y espolvorearemos con una pizca de ralladura de piel de naranja.

Desmoldamos y cubrimos 3/4 partes del perímetro, con tallos más largos de bimi como se muestra en la foto, presionando ligeramente para que no se despeguen.

Para finalizar vertemos un poco de la sopa fría de pepino y yogur en la base y servimos.



Un plato refrescante, mega saludable, completo y deliciosamente simbiótico.

Prebióticos: Bimi, Patatas, Pimiento Amarillo, Aceitunas, Pepino, Miel, Pistachos, albahaca Fresca, Cáscara de Naranja.

Probióticos: Salsa Tamari, Salsa Teriyaki, Salsa de Ostras, Yogur.

Activadores de Colágeno: Huevos, Aceite de oliva Virgen Extra, Ventresca de Atún.

Bimi

con Causa Limeña y sopa fría de Pepino y Yogur







Ya sé lo que Quiero