

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



Preparación

1. Pelar y cortar el pepino en trozos de 4 cm, trepanarlos de manera que queden huecos.
2. Untar con sal el interior y por fuera. Reservar.
3. Cocinar el amaranto con las algas hijiki y una pizca de sal (3 partes de agua, 1 parte de amaranto), en un cazo muy pequeñito durante 30 min.
4. Apartar las algas hijiki (podemos utilizarlas para elaborar algún otro plato o salsa que nos guste).
5. Triturar el tofu con el zumo de limón, sal y los cebollinos hasta conseguir una crema fresca.
6. Rellenar los pepinos con la crema de tofu y coronar con el amaranto.
7. Servir con una hoja de lechuga debajo como base y un poco de cebollino por encima.

(Para 2 personas)

pepinos

algas hijiki

tofu

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

Montaditos de crema suave de tofu con caviar de amaranto

Ingredientes

(Para 2 personas)

pepinos

algas hijiki

tofu

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

sal

amaranto

lechuga

limón

cebollinos

Consejo

"Plato recomendable para personas que están en transición de eliminación de lácteos y quesos blancos. El caviar de amaranto te aportará una dosis extra de minerales además de ser una fuente increíble de proteínas."