



# Germinados



**Chef Quique Dacosta (España)**

**Porciones: 4**

## Ingredientes:

100 g de la zona blanca de puerros  
20 g de aceite de oliva, suave de sabor  
150 g de quinua, idealmente quinua real biológica  
500 g de caldo de ave “base”  
40 g del pescado azul que prefiera (atún, salmón, jurel, sardina, anchoa, trucha, caballa, etc)  
10 g de perejil  
10 g de cebollino (ciboulette)  
10 g de hierba buena  
Aceite de oliva

## Para los germinados

250 g de lenteja negra  
250 g de soja verde  
15 g de semillas de mostaza blanca  
100 g de semilla de espárragos blancos

## Preparación:

Esta es una receta que requiere una preparación previa de los ingredientes, con al menos 48 horas de anticipación a la elaboración del plato mismo.

- El primer paso es germinar las semillas. Para ello debe colocar las semillas en papel o algodones húmedos, en un lugar fresco y sin luz, por 48 horas. La soja verde necesita de un tratamiento especial: debe dejarla 12 horas a remojo, luego la escurre y procede a colocarla en algodones, como el resto.
- Una vez que obtiene los germinados debe saltearlos en el último momento con aceite de oliva y sal, tan solo 12 segundos (es preferible utilizarlos antes de que pasen 12 horas tras la germinación).
- Pique el blanco del puerro. Rehóguelo con el aceite de oliva, luego añada el caldo de ave e incorpore la quinua. Cueza durante 15 minutos y deje reposar caliente durante cinco minutos antes de servir.
- Paralelamente triture con una procesadora de alimentos perejil, cebollino y hierbabuena picada. Agregue aceite de oliva virgen extra.
- Haga dados de pescado azul y saltéelos levemente, dejando crudo el interior de cada dado.
- Para montar el plato, coloque en una base honda la quinua guisada, sobre ella los germinados salteados, bañe con el aceite de hierbas y encima coloque los dados de pescado azul. Si obtiene brotes de las semillas germinadas (las primeras hojas que nacen), los puede disponer encima.



## Consejo:

Lo ideal es que las semillas a germinar sean de cultivo biológico, ya que son mucho más saludables.