

MENÚ PRIMAVERA VERANO

ENSALADA DE ESPINACAS Y TOMATES SECOS
SALMOREJO CON MANZANA Y NUECES
HUMMUS DE PIZZA
QUESO VEGETAL DE ANACARDOS CON HIERBAS
CARBONARA DE COLIFLOR
NUGGETS CRUJIENTES DE TOFU Y CÚRCUMA
PASTEL DE QUESO VEGETAL CON BAYAS, FÁCIL
BARRAS DE HELADO DE MANTEQUILLA VEGETAL



JANET RIBERA





Ensalada de espinacas

con pistachos y tomates secos

Ingredientes

2 puñados grandes de espinacas frescas
4 tomates secos en aceite
15-20 pistachos sin cáscara
5 tomates cherry cortados por la mitad
1/4 de cebolla morada en rodajas finas
3 trozos grandes de pimiento rojo asado
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico (opcional)
Sal de ajo (al gusto)
Sal marina (al gusto)
Pimienta al gusto)

Preparación

Lava y seca las espinacas. Corta los pimientos y los tomates secos en trozos pequeños. Retira las cáscaras de los pistachos y tritúralos en trozos pequeños con un rodillo. Cortar finamente la cebolla. Agrega cada ingrediente a la parte superior de la espinaca. Rocía con aceite de oliva y el vinagre balsámico. Espolvorea sal de ajo, sal y pimienta al gusto.



Salmorejo con manzana y nueces

Ingredientes

- 1 kg de tomates rojos y maduros
- 200 gr de miga de pan integral (o de centeno) del día anterior
- 1 diente de ajo
- 1 trozo pequeño de pimiento verde
- Una cucharada de vinagre balsámico (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 150 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1 manzana ácida
- 1 puñado de nueces

Preparación

En primer lugar, lavamos bien los tomates y les quitamos, con ayuda de un cuchillo de punta, la parte del tallo. Cortamos cada uno por la mitad. Si vamos a usar un procesador potente, no hará falta pelar los tomates; por el contrario, sería conveniente hacerlo para que quede más fino el resultado. Reservamos.

Lavamos también el pimiento y la manzana y reservamos.

Ponemos en el procesador los tomates, el ajo, el trocito de pimiento y la sal. Procesamos hasta que quede hecho zumo. No hace falta poner una velocidad muy alta.

A continuación, añadiremos el pan y el vinagre y volvemos a procesar, esta vez durante más rato (un par de minutos) y con una velocidad mayor.

Por último, añadiremos el aceite poco a poco sin dejar de procesar para que el salmorejo coja el cuerpo cremoso que le caracteriza.

Pasar a un recipiente el salmorejo, tapar y refrigerar como mínimo una hora.

Servir con daditos de manzana y nueces.



Hummus de pizza

Ingredientes

1/2 taza de tomates secos envasados en aceite, escurridos y picados
3 dientes de ajo asados o 1 diente de ajo crudo
1 lata de 400 gr de garbanzos, enjuagados y escurridos
3 cucharadas de jugo de limón
1/8 taza de levadura nutricional
2 cucharadas de aceite de oliva, y más para decorar (opcional)
2 cucharadas de perejil fresco
1 cucharada de albahaca fresca
1/2 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de pasta de miso
1/2 cucharadita de comino molido
1 pizca de hojuelas de pimiento rojo
Sal

Preparación

Coloca los tomates secos en el procesador de alimentos o licuadora. Agrega el ajo asado y presiona brevemente solo para descomponer los dos en una pulpa gruesa y facilitar su incorporación más adelante. Sigue eso con todos los demás ingredientes, y asegúrate de comenzar con solo $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal ahora para que puedas ajustarlo al gusto más tarde. Deja que el motor funcione hasta que todo esté casi combinado; probablemente se verá bastante seco. Detente, raspa los lados del bol y luego, con el motor en marcha, comienza a verter el aceite sobrante que estaba con los tomates secos, hasta que alcance una consistencia con la que estés satisfecha. Para una opción más liviana, simplemente usa agua en su lugar. Prueba, agrega más sal si es necesario y luego deja que la máquina funcione durante otros 5 a 10 minutos, hasta que el hummus esté aterciopelado y cremoso. Para servir, intenta cubrirlo con sus complementos favoritos de pizza, como pepperoni vegetal finamente picado, aceitunas en rodajas, pimientos rojos asados, champiñones salteados o cualquier otra cosa que le guste en su pastel.



Queso vegetal de anacardo con hierbas

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de anacardos remojados
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 1/4 taza de levadura nutricional
- 1 puñado de hierbas frescas picadas (cebollino, eneldo, cilantro, perejil)
- Bayas de Goji, opcional

Preparación

Coloca los anacardos en un recipiente con agua filtrada y déjalos en remojo durante la noche. Escurrir y enjuagar con agua filtrada.

Procesa todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora hasta que quede suave y presiona en un molde.

Refrigera por una hora hasta que el queso se endurezca.

Espolvorea con hierbas secas y sirve con palitos de verduras, pan o galletas saladas.

Se mantiene en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por siete días.



Carbonara de coliflor

Ingredientes

Para hacer la salsa carbonara:

- 3 tazas de floretes de coliflor
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1/4 taza de leche de almendras natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Para hacer la pasta:

- 1/2 paquete de fideos al gusto
- 1 taza de champiñones cremini (en rodajas)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo

Preparación

Cocina al vapor los floretes de coliflor hasta que estén suaves a fuego medio.

Una vez que la coliflor se haya cocinado, comienza a preparar los fideos siguiendo las instrucciones.

En un procesador de alimentos, combina la coliflor, el jugo de limón y la leche de almendras; mezcla hasta que quede suave y cremoso (¡siempre puedes agregar más leche de almendras si lo deseas un poco más cremoso!)

Agrega los dientes de ajo picados, la levadura nutricional, la sal, la pimienta y continúa pulsando a fuego alto hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Una vez que los fideos hayan terminado de cocinarse y los hayas colado, agrega el aceite de oliva, el ajo y los champiñones a una sartén.

Deja que los champiñones se fríen durante unos dos minutos.

Vierte la salsa y los fideos en la sartén y mezcla todo.

Sirve con un chorrito de aceite de oliva (opcional) y algunas hierbas frescas (también opcional).



Nuggets crujientes de tofu y

cúrcuma

Ingredientes

3/4 de bloque de 400 gr de tofu firme o extra firme, cortado en cubos
2 cucharadas de tamari
1/4 taza de almendras o leche de soja, sin azúcar
4 cucharadas de levadura nutricional
1/4 taza de harina de arroz integral
Una pizca de cúrcuma

Preparación

Mezcla la salsa tamari y la leche de almendras en un bol pequeño. En un recipiente aparte, mezcla la levadura nutricional, la harina, la cúrcuma y otras especias / hierbas de tu elección.

Sumerge las rodajas de tofu en la mezcla líquida y luego cubre con la mezcla de harina. Repite hasta que todas sus rebanadas de tofu estén cubiertas. Prepara una bandeja para hornear con papel pergamino o una bandeja de silicona, para hornear y coloca sus rebanadas de tofu encima. No es necesario usar aceite.

Hornea a 180° C por 30 minutos o hasta que estén crujientes y doradas.



Pastel de queso vegetal, con bayas, fácil

Ingredientes

Base

200 gr de galletas integrales
1/4 taza de aceite de coco derretido

Capa de arándano:

300 gr de tofu sedoso
1/4 taza de jarabe de arce
200 gr de arándanos
1 lata de 400 ml de leche de coco
1 cucharadita de agar agar

Capa de mermelada de moras:

210 gr de moras
1 cucharadita de maicena (disuelta en 2 cucharadas de agua)
1 cucharadita de jugo de lima / limón
1 cucharada de sirope de arce (opcional)

Aderezos:

Bayas, y Rodajas de lima + ralladura

Preparación

Cubre el molde para pasteles con papel pergamino y engrasa los lados. Tritura las galletas con el aceite de coco y pon esa mezcla en el molde y presiona hacia abajo, y lo colocas en el congelador.

Vierte la leche de coco en una olla y coloca a fuego medio hasta que se derrita. Agrega el agar agar y mezcla. Reduce a fuego lento y deja hervir durante 1 minuto y retira del fuego.

Coloca inmediatamente el tofu, el jarabe de arce y los arándanos en la licuadora y agrega la mezcla de coco. Tienes que trabajar rápido o de lo contrario se fijará. Mezcla todo durante 1 minuto, luego vierte sobre la base del pastel y lo pones en el frigorífico.

Coloca las moras en la licuadora, junto con el jugo de lima / limón y el jarabe de arce y mezcla unos segundos hasta que quede suave. Y lo cueles para quitar las semillas y lo pones en un cazo a fuego medio, agregando el almidón de maíz, dar vueltas y dejar hervir a fuego lento durante 10-20 segundos, luego verter inmediatamente sobre el pastel y nivelar con una espátula. Vuelve a colocar en el refrigerador durante un mínimo de 4-6 horas o durante la noche. Y decora.



Barras de helado de

mantequilla

Ingredientes

Para la Base:

- 1 taza de avena
- 1/3 taza de coco rallado
- 12 dátiles hidratados
- 1/2 cucharadita de canela

Para el relleno:

- 1 lata de crema de coco, fría
- 2 cucharaditas de sirope de arce
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de mantequilla de cacahuete o maní

Para la cobertura:

- 1 cucharada de algarroba en polvo
- 1 cucharadita de sirope de arce
- 3 cucharadas de aceite de coco

Preparación

Prepara una fuente para hornear, forrada con papel de horno. Reserva. Pon todos los ingredientes de la base en un procesador de alimentos y tritura hasta que se forme una masa.

Presione la masa en la fuente para hornear y luego déjala reposar en el refrigerador.

Batir todos los ingredientes del relleno hasta que estén esponjosos y combinados. Vierte esta mezcla sobre la base y luego ponla en el congelador para que cuaje unos 15 minutos.

Mientras tanto, prepara la cobertura. Coloca el aceite de coco en un plato apto para microondas y cocina en el microondas durante unos 30 segundos hasta que se derrita. Agrega la algarroba en polvo y el jarabe de arce y mezcla hasta que quede suave.

Rocía la cobertura por todo el relleno y luego colócalo nuevamente en el congelador durante unas horas hasta que todo se haya endurecido.

Saca la fuente del refrigerador y retírala con cuidado del plato mientras está congelada y luego córtala en cuadrados.

Deja las barras a fuera durante unos minutos para que se ablanden y luego sirve.

Las barras se pueden almacenar en un recipiente en el congelador.