

RECETAS DE PASTAS VEGETARIANAS

BUCATINI ALLE MELANZANE

Ingredientes: para 3 personas

- * 250 g de Bucatini (los Barilla son veganos por ejemplo)
- * 1 berenjena grande, cortada en dados
- * 1 bote de tomate troceado
- * 1 cebolla picada
- * 2 cucharadas de cacahuetes
- * 1 cucharada de levadura desamargada
- * 1 cucharada de margarina vegana
- * 2 dientes de ajo picados
- * aceite de oliva extra-virgen, sal
- * albahaca picada, o seca (a gusto)

Instrucciones:

- Salar los dados de berenjena, dejar reposar hasta que suelte el líquido negro, enjuagar
- y secar. Freír los dados de berenjena en aceite de oliva hasta que comiencen a dorarse
- (tiene que estar bien hecha por dentro también). Reservar.
- Sofreír la cebolla en aceite de oliva hasta que comience a dorarse, agregar el ajo, el tomate, sal, la mitad de la albahaca picada, y sofreír hasta obtener una buena salsa. Retirar del fuego.
- Moler los cacahuetes finamente en un molinillo o picadora junto con la levadura desamargada. Incorporar esta mezcla a la salsa, junto con la cucharada de margarina y las berenjenas. Mezclar todo.
- Entretanto habremos puesto a hervir los bucatini (en el paquete indica hervir 8 minutos, así quedan muy al dente, pero ir probando y dejarlos más tiempo según sea vuestro gusto). Cuando están listos, escurrirlos y combinarlos con la salsa. Echar por encima el resto de la albahaca picada o seca.

ENSALADA DE PASTA CON BERENJENAS Y PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes: (para 2 personas)

- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 250 g de pasta de colores
- un puñado de perejil
- Sal y aceite de oliva

Elaboración:

Asar el pimiento y la berenjena al horno (unos 20-25 minutos), al fuego (unos 10 minutos) o en el microondas (15-20 minutos). Envolverlos en papel de periódico y cuando estén fríos quitar la piel a mano.

Hervir la pasta en agua con sal, escurrir y dejar enfriar.

Mezclar la pasta con el pimiento y la berenjena troceados. Añadir un puñado de perejil picado y un chorrito de oliva.

Puede tomarse frío o caliente, como os guste más.

ENSALADA DE PASTA CON MANGO Y RÚCULA

Ingredientes: 4 personas.

- 350g de pasta corta tipo lacitos, espirales...
- 1 mango.
- Rúcula.
- Variedad de hojas de ensalada al gusto
- 1 calabacín.
- 16 tomatitos cherry.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Un puñado de nueces troceadas.

La vinagreta:

- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de Módena.
- Sal.

Elaboración:

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal unos 7-8 min.

Escúrrela, aliñala con un hilito de aceite de oliva y resérvala. Pela y corta el mango en cuadraditos.

Lava y seca la rúcula.

Lava y parte en dos los tomatitos. Lava y seca las hojas de ensalada.

Limpia el calabacín, córtalo en láminas finas y escáldalas un minuto en agua hirviendo, escúrrelas y resérvalas.

Bate hasta emulsionar los ingredientes de la vinagreta.

En una fuente mezcla la pasta con el mango, la rúcula, las hojas de ensalada, las láminas de calabacín y los tomatitos partidos.

Aliña con la vinagreta y sirve espolvoreada con las nueces troceadas.

ESPAGUETIS A LA ORIENTAL

Ingredientes:

- 250 g. de espaguetis integrales
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 manojo de brécol cortado en flores
- 1/2 paquete de germinados de soja
- 1/2 taza de maíz
- Un puñado de guisantes
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- Sal marina

Aliño:

- 1/4 de taza de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas

Preparación:

- Cocer los espaguetis con abundante agua y una pizca de sal marina. Lavar con agua fría y escurrir.
- Hervir las zanahorias, el brócoli, el maíz y los guisantes "al dente". (yo los hice al vapor unos 10 mins.)
- Preparar el aliño.
- Mezclar la pasta, junto a las verduras, los germinados, el sésamo y el aliño justo antes de servir y LISTO!!!

ESPAGUETIS CON BRÓCOLI

Ingredientes:

- 250 gramos de pasta (elijamos una que sea de nuestro agrado)
- 1 brócoli
- Ajo
- Aceite de oliva

Preparación:

- 1) Cortar en trocitos el brócoli, por florecitas, la parte del tronco en rodajas.
- 2) Cocinar al vapor.
- 3) Cocinar la pasta y colarla.
- 4) Saltear el brócoli y agregar la pasta, revolver bien y servir.

ESPAGUETIS CON PERAS Y SALSA DE NUECES

Ingredientes:

- 120g de espaguetis integrales aprox.
- 1 pera madura pequeña , pelada y cortada en rodajas.
- 75ml de caldo vegetal.
- 40ml de vino blanco seco.
- 1 cucharada de margarina vegetal.
- 1/2 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cebolla roja, pequeña, cortada en cuartos y estos en rodajas.
- 1 diente de ajo pequeño, majado en el mortero.
- 25g de nueces partidas por la mitad.
- 30g de sésamo tostado y molido.
- 1 cucharada de orégano seco.
- Una cucharadita (un chorrito) de zumo de limón. Sal y pimienta negra recién molida.
- Orégano fresco para adornar .
- Un puñadito de semillas de girasol.

Elaboración:

- Cuece la pasta en agua hirviendo con sal hasta que esté al dente . Escúrrela bien y resérvala caliente.
- Pon las peras en una cazuela con el caldo de verduras y el vino. Cocínalas a fuego suave unos 10min. Escúrrelas , pero no tires el líquido de la cocción.
- Calienta la margarina y el aceite en una cazuela y saltea en ella la cebolla y el ajo 2-3 minutos, removiendo para que no se quemen.
- Añade las nueces, el orégano y el zumo de limón y sigue removiendo.
- Añade las peras y 4 cucharadas del líquido de su cocción, incorpora el sésamo molido y deja cocer todo junto a fuego suave un par de minutos más.

- Salpimentar al gusto.
- Mezcla la pasta con la salsa y sírvela decorada con las hojas de orégano fresco y las semillas de girasol.

ESPAGUETIS ORIENTALES

Ingredientes

- 250 gr de espaguetis
- Champiñones
- Pimiento rojo
- Calabacín
- Salsa de soja
- Pimiento verde
- Berenjena

Elaboración:

- Cortamos a tiras finas los champiñones, el calabacín, la berenjena, el pimiento rojo y el verde.
- Los salteamos (yo lo hice en el wok, pero puede ser en una sartén corriente). Cuando las verduras ya están (las podemos dejar un punto crujientes) y la pasta también, lo mezclamos todos con un poco de salsa de soja, al gusto

ESTOFADO DE MACARRONES

Ingredientes: (como para una persona)

Freír los ajos con piel y un cortesito.

Cuando casi estén añadir la hoja de laurel, la pimienta y la cebolla cortada en trozos grandecitos con el clavillo pinchado en uno de ellos.

Cuando ya está todo dorado añadimos la patata cortada en trozos de "tamaño bocado" y le damos unas vueltas

Ponemos un chorro de vino tinto, la pastilla de caldo y un poco de agua para que se nos hagan las patatas.

Cuando veamos que están prácticamente hechas, añadimos dos puñados de macarrones.

Dejamos hervir hasta que estén los macarrones vigilando que no falte agua. Tiene que quedar espeso pero con algo de caldo.

Por último sacamos el laurel, los ajos y el clavo.

FIDEOS A LO POBRE

Ingredientes: 4 personas.

- 350/400g de fideos gruesos (de fideuá)
- 2 pimientos rojos asados
- 1 cebolla grande
- 1 latita pequeña de champiñones enteros
- 2 dientes de ajo
- Una pizca de pimienta de cayena molida
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal, pimienta negra recién molida y orégano.

Elaboración:

Cuece los fideos unos 8-10 min. En un cazo con abundante agua con sal hasta que estén "al dente" (deben quedar cocidos pero no demasiado blandos).

Dora en una sartén con un poco de aceite los ajos, pelados y cortados muy finos. Después añade la cebolla muy troceada y menudita. Añade sal y pimienta negra recién molida, remueve bien, después añade la pimienta de cayena y deja que se doren. Pela y limpia los pimientos (previamente asados), córtalos en tiras finas y añádelos a la sartén. Escurre la latita de champiñones y añádela a la cazuela. Sofríe todo junto unos 5 min. Incorpora los fideos escurridos , rectifica la sazón ,espolvorea con un poco de perejil y orégano y continúa la cocción unos 3 min. Más . Sirve caliente .

FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes:

- 250 gr de fideos de arroz
- 2 cdas de tamari
- 1 cda de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de girasol virgen extra
- 2 cebolletas tiernas
- 1 puntita de cta de guindilla picada
- 2 zanahorias (en juliana o cortadas en láminas con el pelapatatas)
- 2 puerros en bastoncitos finos
- 150 gr de champiñones

Decoración:

- Espinacas frescas
- Semillas de sésamo

Procedimiento:

Poner los fideos en remojo en agua caliente durante 15 minutos, pasado este tiempo escurrir.

Calentar en un wok (o sartén grande) el tamari con el aceite de sésamo, añadir los fideos y saltear 2 minutos. Retirar y reservar.

Limpiar el wok (con papel) añadir el aceite de girasol y saltear las cebolletas (parte verde incluida) con la guindilla durante 2 minutos. añadir el puerro y la zanahoria y saltear un par de minutos más, añadir los champiñones (en láminas) y saltear 2 minutos más removiendo con frecuencia. Retirar.

Mezclar las verduras con los fideos. Para emplatar hacer una cama de hojas de espinacas, poner los fideos con las verduras sobre ellas y espolvorear con sésamo tostado.

FIDEUÁ CON GARBANZOS

Ingredientes: 2-3 personas

- 100g de fideos de fideuá .
- 1 cucharada de alga arame (en seco).
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla tierna.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- Un puñado de garbanzos cocidos.
- 500ml de caldo de verduras.

- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración:

En una paella saltea la cebolla , el puerro y la zanahoria (pelados y troceados) y el diente de ajo pelado y laminado , con un poco de aceite.

Cuando empiecen a tomar color añade el caldo vegetal , las arame previamente rehidratadas y escurridas y los garbanzos cocidos.

Cuando rompa a hervir sazona, añade los fideos y deja cocer a fuego medio-fuerte hasta que el caldo se evapore y estén cocidos (8-10 min. aprox)

LASAÑA DE ESPINACAS Y PIÑA

Ingredientes

- 3 placas grandes de lasaña (sin huevo)
- 3 manojos de espinacas frescas
- 1 piña pequeña
- 1 cebolla
- Nueces
- 2 vasos de tomate frito casero
- Pimienta negra molida
- Albahaca seco
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

Elaboración

En una cacerola con agua salada hirviendo, cuece las placas de pasta unos minutos, siguiendo las instrucciones del envase. Saca y deja escurrir sobre un paño limpio, colocándolas separadas.

Lava y pica las espinacas, y dales un pequeño hervor para ablandarlas ligeramente. Que no sea más de 3 ó 4 minutos.

En una cucharada de aceite, saltea una cebolla y la piña picadas. Antes de que empiecen a dorarse, añade las espinacas escurridas, y saltea hasta que suelte la mayoría del agua, pero no toda para que quede jugosa. Salpimenta al gusto.

Unta con unas gotas de aceite una fuente de horno y forma capas con las placas de pasta, la masa de las espinacas y unas nueces espolvoreadas encima, y así sucesivamente, hasta acabar con una de pasta. Cubre con la salsa de tomate frito y espolvorea con albahaca seca.

Precalienta el horno a 180º C e incorpora la lasaña durante unos 10 minutos. Sirve muy caliente.

Variedades

Si lo prefieres, puedes sustituir la salsa de tomate por salsa bechamel. Te quedará un plato de sabor más suave.

LASAÑA DE SOJA, HORTALIZAS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes: 4 personas

- 200 gr, de soja texturizada fina
- 2 cebollas
- 1 cebolleta
- una zanahoria
- 5 champiñones grandes

- Medio pimiento verde
- una berenjena pequeña
- tres dientes de ajo
- 2-3 cucharadas de tomate frito
- 12-14 placas de lasaña
- El culito de un vaso de vino blanco
- una cucharada de tahini
- Popurrí de pimientas
- especias al gusto (molinillo Madrás de Carmencita)
- un vaso de leche de soja
- dos cucharadas de harina
- Nuez moscada
- Levadura de cerveza en copos
- Aceite de oliva

Elaboración:

Hidratar la soja media hora en agua fría. Picar finamente un diente de ajo y una cebolla, Sofreír con sal y popurrí de pimientas. Escurrir bien la soja y añadir al sofrito cuando la cebolla esté transparente. Mezclarlo bien y dejarlo unos minutos. Sazonar con las especias elegidas.

Picar el resto de las hortalizas y los champiñones muy finamente. En una cazuela con aceite pochamos la cebolla, la cebolleta y el ajo con una pizca de sal marina. Cuando esté transparente añadimos la zanahoria y el pimiento, damos unas vueltas y vertemos el vino blanco con el fuego fuerte; añadimos la berenjena y el champiñón. Damos una vueltas y tapamos dejamos hacer a fuego suave. A los 10 minutos echamos una cucharada de tomate frito y otra de tahini, removemos y cubrimos con agua, dejamos hacer poco a poco. Echamos la soja, removemos, tapamos y dejamos hacer a fuego suave 10 minutos. Mientras seguir las instrucciones para las placas de lasaña, remojar si es necesario. En una fuente apta para horno ponemos dos cucharadas de tomate frito en la base y montamos la lasaña alternando capas de pasta y relleno alternativamente.

Preparamos una bechamel ligera con la leche de soja, la harina y el aceite, sazonomos con la nuez moscada y la pimienta. Vertemos por encima de la lasaña. Espolvoreamos con copos de levadura de cerveza.

Introducimos la lasaña en el horno previamente caliente a 180º unos 10 minutos.

LASAÑA DE TOFU

Ingredientes:

- 250gr de tofu duro
- 500 gr de champiñones picados
- 2 zanahorias
- 1 bote de pisto Hida
- 1 brick de nata vegetal
- Queso rallado vegano
- Tomate frito
- Placas de lasaña precocidas
- Aceite
- Sal
- Orégano

Elaboración:

Doramos los champiñones y la zanahoria muy picada, con una cucharadita de aceite.

Añadimos el tofu desmenuzado y dejamos que reduzca el agua.

Añadimos el bote de pisto y dejamos reducir hasta que se convierta en una salsa espesa.

Rectificamos de sal y orégano.

En el recipiente que vayamos a montar la lasaña ponemos un fondo de tomate frito para que no se pegue y vamos poniendo una capa de placas de lasaña (previamente preparada según fabricante), una de salsa y una de queso rallado sucesivamente hasta terminar con una de salsa.

Cubrimos con una mezcla de nata y tomate frito (en mi casa no gusta la bechamel) y espolvoreamos con queso vegano rallado.

Aquí cocinamos según nuestra preferencia, yo usé la chefomatic, programa 91, 60 minutos.

En el horno, seguiremos las instrucciones del fabricante de las placas de lasaña, pero más o menos serán 15 minutos a 200 grados y 5 de gratinado.

LASAÑA VEGANA DE VERDURAS

Ingredientes

- Tomate triturado de bote
- Láminas de lasaña o canelones (yo usé de éstas)
- Cebolla cortada en juliana
- Zanahoria rallada
- Pimiento verde en juliana
- Pimiento rojo del piquillo en conserva cortado a tiritas
- Berenjena en cuadraditos
- Espárragos verdes troceados
- Espinacas
- Piñones
- Ajo picado
- Pimienta molida
- Orégano

Preparación

Freímos el tomate triturado por un lado.

En una sartén grande, freímos la cebolla con un poco de sal, cuando veamos que está medio hecha, ponemos el pimiento verde, los espárragos, la berenjena y el ajo. Añadimos también los piñones, ya que con el agua de la berenjena se irán reblandeciendo. Sofreímos también junto con todo la zanahoria rallada, los pimientos de piquillo y las espinacas (aunque yo usé acelgas congeladas sin las pencas que previamente escaldé. Las puse sin hervir).

Añadimos un poco de orégano y la pimienta molida, sin pasarnos. Probamos de sal, bajamos el fuego y tapamos con una tapadera para que se cueza todo unos minutos.

Cuando lo tengamos listo, sacamos a un bol y mezclamos con el tomate frito (lo justo para que tenga una consistencia espesa) pero no lo gastamos todo.

Hervimos la pasta, la sacamos y la secamos en un paño limpio.

En un recipiente para horno ponemos una base de tomate frito para que no se nos pegue y ponemos una capa de pasta. Justo encima ponemos una capa del sofrito de verduras. Así hasta tener las alturas que queramos.

Yo puse tres de pasta y dos de verdura, y me gustó así.

Cuando lo tengamos, agregamos por último una capa de tomate y espolvoreamos con orégano.

Un toque de horno y a comer!!

MACARRONES CON ESPINACAS

Ingredientes: 4 personas.

- 350-400g de macarrones.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva.
- 3 puerros.

- 350g de espinacas.
- Un puñado de sésamo molido.
- Sal.

Elaboración:

Pica la cebolla y ponla en la sartén con el aceite.

Añade los puerros limpios y troceados y las espinacas , sala y mezcla bien.

Tapa y cuece a fuego lento 15-20 min.

Mientras cuece la pasta , escúrrela , mézclala con las verduras y sirve caliente , espolvoreada con el sésamo molido.

Edito :

Los he hecho hoy, los macarrones de la foto se ven oscuros porque son de Kombu y espinacas.

He cocinado las espinacas con la cebolla y el puerro menos tiempo, 10-12 min .

MACARRONES CON SALSA DE AMAPOLA Y ALMENDRAS

Ingredientes: 4 personas

- 400g de macarrones integrales , de quínoa ...
- 100g de almendras picadas crudas.
- 2 cucharadas soperas de semillas de amapola.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- 50g de nata vegetal.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

Elaboración:

Cuece la pasta "al dente" , deja escurrir.

Mientras , pon en una sartén con la cucharada de aceite las almendras y las semillas de amapola. Cuando empiecen a tomar color añade la nata vegetal, salpimenta y cuando rompa el primer hervor añade los macarrones . Mezcla bien y deja que se caliente todo junto unos minutos antes de servir.

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y NUECES

Ingredientes: (4 personas aprox.)

- 350g de macarrones integrales. .
- 1 cucharada de perejil picado.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Un puñado de nueces peladas.
- 1 vaso de tomate triturado.
- 250g de pulpa de calabaza.
- 1,5dl de bechamel vegana .
- 50g de sésamo tostado molido.
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Nuez moscada.
- Sal .
- Pimienta.

Elaboración:

-Cortar la calabaza en daditos y cocerla en agua hirviendo salada durante 5min.

Escurrirla y reservarla.

-Sofreír el ajo y la cebolla picados en una sartén con el aceite.

-Verter el tomate y un vasito de agua, y condimentar con el perejil, sal, pimienta y una Pizca de nuez moscada. Tapar y cocer durante 15min.,removiendo de vez en cuando.
-Añadir los daditos de calabaza y, si fuera necesario, más agua y continuar la cocción durante 5-10min. más.
-Cocer los macarrones en una cacerola con abundante agua hirviendo salada hasta que estén al dente. Escurrirlos y condimentarlos con la salsa de calabaza, la bechamel, el sésamo molido y las nueces troceadas.
-Trasladar los macarrones a una fuente refractaria y cocer en el horno a 180º durante 10min. Servir enseguida.
Para la bechamel: cocer en una sartén a fuego medio unos minutos- leche de soja , harina integral, algas tostadas y picadas (opcional)y sal . Cocer sin dejar de remover

MACARRONES INTEGRALES CON BRÓCOLI

Ingredientes:

- 200 gr. de macarrones integrales blancos
- 2 ramilletes de brócoli
- 2 ajitos
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta

Elaboración:

Cocer la pasta hasta que esté al dente, unos ocho minutos.
Cocer el brócoli con sal, yo prefiero cocerlo en la cazuela sin la tapa para que no se deshaga.
Partir el ajito en láminas y dorarlo en la sartén. Mezclarlo todo con el fuego apagado

MOSTARELLA DE SOJA

Ingredientes:

- Un puñado de Soja texturizada fina.
- Salsa de Soja (naturalmente fermentada, reducida en sodio y sin aditivos químicos)
- Cucharada y media de mostaza preparada. (En la que se ven las especias y los granos de mostaza molidos.)
- Dos tomates medianos.
- La mitad de una cebolla pequeña.
- Pasta de tomate concentrado.
- Ajo en polvo.
- Sal.
- Orégano en polvo.
- Albahaca secada y troceada.

Elaboración:

Tomar el puñado de soja texturizada y colocarlo en un envase transparente que se pueda sellar herméticamente, ponerle encima salsa de soja hasta que haya llegado al fondo y haya adquirido un color negro, poner la mostaza encima y la cebolla picada muy finamente, mezclar muy bien y tapar por al menos 30 minutos. Mientras se pone en una cacerola los dos tomates a hervir haciéndoles cortes en forma de X en cada extremo. Dejar los tomates al menos por 30 minutos y luego apagar el fuego, dejar unos 20 minutos más. Al sacar los tomates la piel debe estar casi desprendida y la pulpa debe estar suave y con un olor intenso. Poner los tomates sin la piel en el procesador de alimentos y agregar una cucharadita de sal, orégano, ajo y albahaca al gusto y suficiente agua como para tapar a los tomates. Se mezcla todo muy bien y se pone en una cacerola con fuego lento, cuando la mezcla comience a humear se coloca una

cucharada rebosada de pasta de tomate concentrado, debe quedar de color naranja y no de un rojo radioactivo . Llevar a hervir y probar, si está demasiado salado se agrega más agua. Una vez que se haya cocinado por unos 5 minutos se coloca la mezcla de soja texturizada y se deja por unos 15 minutos.

Notas:

Este plato tiene un sabor ácido y condimentado, sin embargo no es fuerte en el estómago. Yo lo he combinado con caracoles de sémola de trigo y ha quedado estupendo. La salsa que queda sabe mucho mejor al día siguiente.

PASTA CON VERDURAS FRITAS Y SALSAS DE SOJA

Ingredientes:

- 400 gramos de pasta de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 3 zanahorias
- 100 gramos de champiñones
- 20 tomates cherry
- Aceite y sal
- salsa de soja

Preparación:

Cortamos a laminas los pimientos y los ponemos a freír con bastante aceite, luego añadimos la cebolla y las zanahorias (todo a laminas no superiores a los 10 cm.).

En otra paella freímos los champiñones. Cuando ya estén casi hechos añadimos los tomatitos cherry (CUIDADO QUE EXPLOTAN!!!).

Paralelamente ponemos a hervir la pasta unos 3-4 minutos (cuidado que esta pasta se hace más rápida que la tradicional).

Una vez hervida escurrir y presentar en bandeja para servir.

Juntar todas las verduras en una misma paella y freír un poco más con salsa de soja al gusto.

Una vez acabado servir encima de la pasta.

Y listo para comer.

Comentarios Adicionales:

Se le pueden añadir infinidad de productos como pasas, piñones, tofu, berenjenas.

PASTA PRIMAVERA

Ingredientes: 4 personas.

- 350 de espaguetis/tallarines.
- 75g de margarina vegetal.
- 50g de avellanas tostadas.
- 2 dientes de ajo.
- Un puñado generoso de hierbas aromáticas frescas (menta, albahaca, cebollino, perejil, cilantro...)
- 50g de almendras molidas.
- 15g de levadura de cerveza en copos.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.
- La ralladura de la piel de 1/2 limón.

Elaboración:

Cuece la pasta "al dente" y escúrrela reservando un poco del agua de la cocción.

Funde la margarina en una sartén y cuece en ella los ajos pelados y fileteados (en

láminas muy finas) sin dejar que se frían.

Añade las hierbas aromáticas picadas , las avellanas troceadas , la piel rallada de 1/2 limón y las almendras molidas bien mezcladas con la levadura de cerveza en copos . Salpimenta y deja cocer en la sartén unos segundos.

Añade un poquito de agua de la cocción de la pasta, mezcla bien, agrega la pasta cocida remueve , deja que se caliente unos segundos y sirve .

TALLARINES CON ESPINACAS

Ingredientes: 2 personas.

- 200 g de tallarines (se ven oscuros, porque son de espelta, pero sirven cualquiera).
- 150g de espinacas frescas.
- 50g de piñones.
- 1 limón.
- 1 ajo.
- Aceite de oliva .
- Sal.
- Pimienta recién molida

Elaboración:

Ralla la piel de 1 limón (bien limpia) y mézclala con 3 cucharadas soperas de zumo de limón , el aceite de oliva , sal y pimienta recién molida.

Cuece lo espaguetis en abundante agua con sal ,escúrrelos.

Pica el ajo muy picadito y pásalo un poco por una sartén con el aceite, agrega la espinacas limpias y troceadas y los piñones. Riega con el aliño y saltea todo junto unos 3-4 minutos.

Al final del todo, los eché unas pipitas de calabaza y girasol por encima.

TALLARINES CON HINOJO Y NUECES

Ingredientes: 2-3 personas aprox.

- 225g de tallarines integrales.
- 2 bulbos de hinojo.
- 1 cebolla roja (o cualquier otra).
- 2 cucharadas soperas de sidra natural aprox.
- 1 cucharadita de tomillo seco picado.
- 5-6 nueces peladas y picadas.
- 1cucharada soperas de tahini.
- Aceite de oliva.
- Pimienta.
- Sal.

Elaboración:

Pela los bulbos de hinojo, elimina los tallos, lávalos y córtalos en trozos medianos.

Sofríe la cebolla picada, con poquito aceite, cuando empiece a tomar color añade el hinojo y mueve un poco para que se dore, riega con la sidra y deja que esta se evapore .

Pon la mitad del hinojo-cebolla en el vaso de la batidora , añade el tomillo y el tahini y tritura para obtener una crema basta (como arenosa o granulada, añade agua si lo necesitas) y reserva la otra mitad.

Pasa esta crema a un cuenco y mézclala con una cucharada de aceite de oliva.

Pon una olla a hervir con abundante agua salada y cuece en ella los tallarines hasta que estén "Al dente". Escúrrelos y mézclalos bien con la crema de hinojo y la mitad de las nueces picadas.

Sirve en los platos, añade el guiso de hinojo-cebolla que habíamos reservado y espolvorea los tallarines con las nueces restantes y una pizca de tomillo picado. (Los de la foto se ven oscuros porque son tallarines de espirulina)