

MENÚS DE PRIMAVERA VERANO 2026



JANET RIBERA



Ensalada de primavera

Ingredientes

- 12 rábanos
- 4 zanahorias tiernas
- 1 remolacha dorada
- 2 limones, en jugo
- 2 cucharadas de pasas
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de cebollino
- 1 cucharada de tomillo limón
- 4 puñados de hojas tiernas mezcladas de espinaca y remolacha
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Flores comestibles: pensamientos, margaritas y caléndulas

Preparación

- Pica los rábanos en rodajas de menos de 1 cm de ancho.
- Pela y corta las zanahorias en cintas del mismo tamaño de ancho.
- Lava y pica las remolachas y córtalas también en tiras de casi un 1 cm de grosor.
- Mezclar las verduras ralladas y condimentarlas con sal, pimienta y jugo de limón.
- Déjalos reposar una hora para que absorban la sal y se ablanden.
- Antes de servir, mezcla el tomillo, el perejil y las cebolletas con las verduras con cintas.

Condimenta todo nuevamente con jugo de limón, aceite, sal y pimienta.

Cubre la ensalada con semillas de sésamo y pétalos de flores blancas antes de servir.



Ensalada de pera con picatostes de garbanzos crujientes

Ingredientes

Para la ensalada

70 gr de espinacas frescas

1 pera pequeña

1 aguacate maduro

1/4 taza de nueces picadas

2 cucharadas de arándanos secos

1/4 de una cebolla roja pequeña, en rodajas finas

Para los picatostes de garbanzos:

1 taza de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de tomillo seco

Una pizca de sal marina y pimienta negra

Para el aderezo de vinagreta de limón y mostaza:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharadita de mostaza

1 cucharadita de jarabe de arce

Una pizca de sal marina y pimienta negra (al gusto)

Preparación

Comencemos por hacer los crotones de garbanzos. Precaliente el horno a 200°C. Extienda los garbanzos sobre una toalla de cocina (o una toalla de papel) y frótelos suavemente hasta que estén secos (ino omita este paso ya que es muy importante que los garbanzos estén crujientes!). Deseche las pieles sueltas.

Coloque los garbanzos en un bol, agregue aceite de oliva, tomillo, sal y pimienta. Mezcle los garbanzos con las especias hasta que estén bien cubiertos. Luego extienda los garbanzos en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear. Ase los garbanzos en el horno hasta que estén crujientes y dorados durante unos 30 minutos. Cuando terminen, deje que los garbanzos se enfríen a temperatura ambiente (se dorarán aún más).

Mientras los garbanzos se hornean, prepare el aderezo de vinagreta de limón y mostaza. Mezcle todos los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.

Ahora es el momento de preparar la ensalada. Ponga las espinacas en un bol grande. Triturar la pera y quitar el núcleo. Corte finamente la pera y póngala sobre las espinacas. La mitad del aguacate, retire la semilla y pele cada mitad. Poner en una tabla de cortar y hacer cortes finos. Extienda cada mitad de aguacate y agregue la ensalada (o simplemente extienda las rodajas en la ensalada). Cortar en rodajas finas la cebolla roja y agregar la ensalada. Espolvoree la ensalada con nueces y arándanos.

Finalmente, agregue los crotones de garbanzos enfriados y rocíe la ensalada con la vinagreta de limón y mostaza.



Ensalada variada

Ingredientes

- 1 lechuga romana picada
- 1 lata o taza de alubias o frijoles negros, escurridos
- 100 gr de cebolla roja en rodajas finas
- 1 pimiento amarillo, cortado en cubitos
- 1 pimiento naranja, cortado en cubitos
- 200 gr de tomates cherry
- 100 gr de rábanos en rodajas
- 100 gr de aguacate en rodajas

Preparación

- Coloque cinco platos o recipientes
- Divida la lechuga de manera uniforme entre los recipientes, luego cubra con frijoles negros, pimientos, tomates y cebolla.
- Cubra cada porción con rábanos y aguacate en rodajas.
- Rocíe el aderezo de su elección sobre la parte superior de cada ensalada (o divida en cinco recipientes o frascos pequeños).



Hummus de aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 aguacate maduro grande
- 2 cucharadas de tahini
- 1 limón, en jugo
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1-2 cucharadas de agua, según sea necesario para mezclar
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado

Preparación

Simplemente agregue todos los ingredientes de hummus, excepto el perejil, a un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave, dejando de raspar los lados del tazón según sea necesario. Saque un bol, decore con perejil y sirva junto con verduras recién cortadas y chips de pita calientes.



HUMMUS 4 MANERAS

Cuatro variaciones de hummus, incluida una receta clásica y fácil de hummus. Los tres sabores adicionales incluyen: pesto, pimiento rojo asado y remolacha en conserva.

Ingredientes

Hummus originales:

Ingredientes

400 gr de garbanzos cocidos

2 dientes de ajo

4 cucharadas de aquafaba (el líquido de los garbanzos cocidos)

4 cucharadas de aceite de oliva

El zumo de medio limón

3 cucharadas de sésamo tostado o 2 cucharadas de tahíni

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de pimentón dulce (si es de la Vera, mucho mejor)

Preparación

En primer lugar, escurrimos bien los garbanzos y los ponemos en el vaso del procesador de alimentos.

Añadimos el resto de los ingredientes (excepto el pimentón) y batimos hasta que nos quede una mezcla cremosa, pero con cuerpo. Vertemos nuestro hummus en el recipiente en el que vayamos a servirlo.

Antes de ponerlo en la mesa le echamos un chorrito de aceite de oliva y lo espolvoreamos con pimentón de la Vera.

Hummus al pesto:

1 tanda de hummus original

1 taza de albahaca fresca

$\frac{1}{4}$ taza de piñones

1 taza de espinacas

2 cucharadas de levadura nutricional

1 cucharada adicional de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de ralladura de limón

Sal y pimienta al gusto

Hummus de remolacha en escabeche o en conserva:

1 tanda de hummus original con solo 2 cucharadas de aquafaba y

2 cucharadas de jugo de limón

$\frac{1}{2}$ taza de remolachas en escabeche o conserva, picadas

2 cucharadas de líquido de las remolachas

Hummus de pimiento rojo asado:

1 tanda de hummus original

1 $\frac{1}{2}$ tazas de pimiento rojos asados

1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de mezcla de especias Harissa: ajo, cilantro molido, pimentón dulce, sal gorda y cayena molida



Muffins sabrosos con tomates secos

Ingredientes

Seco

140 gramos de tofu extra firme, exprimido para eliminar el exceso de humedad.

210 gramos de harina leudante sin gluten o normal

1 cucharadita de polvo para hornear

100 gramos copos finos de avena

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

2 cucharadas de cebollino picado o cebolleta

50 gramos de tomates secos cortados en cubitos

35 gramos de aceitunas negras sin hueso y picadas

$\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo

2 cucharadas de semillas de sésamo

3 cucharadas de semillas de calabaza

50 gramos de queso vegetal rallado

Húmedo

3 cucharadas de semillas de lino molidas

375 ml de leche de soja u otra leche vegetal sin azúcar y a temperatura ambiente

100 gramos de aceite de oliva virgen extra

Coberturas

12 tomates cherry

6-8 aceitunas sin hueso cortadas en rodajas

1 cucharada de semillas de calabaza

Preparación:

Precalienta el horno a 180 °C y cubre un molde para muffins de 12 tazas.

Desmenuza el tofu firme en trozos pequeños en un bol grande junto con los demás ingredientes secos, y mezcla para combinar.

En otro recipiente (o jarra grande) combina los ingredientes húmedos y mezcla bien.

Vierte los ingredientes húmedos en los ingredientes secos y mezcla hasta que se integren. No mezcles demasiado la masa porque esto hará que los muffins queden duros.

Divide la mezcla uniformemente entre los 12 moldes para muffins y agrega los ingredientes.

Para la cobertura, corta los tomates cherry por la mitad, luego coloca dos mitades con el lado cortado hacia arriba encima de cada panecillo, con algunas rodajas de aceitunas y esparce algunas semillas de calabaza.

Coloca los muffins en el horno y hornéalos durante 35-45 minutos o hasta que estén cocidos.

Cuando esté cocido, sácalo del horno y transfíerele a una rejilla para enfriar.

Servir caliente, tibio o a temperatura ambiente.



Barritas De Zanahoria Y Calabacín

Ingredientes

- 1 cucharada de chía o lino, molido
- 1 paquete de 200 gr de tofu firme
- 2 cucharadas de tahini (opcional)
- 1 taza de zanahorias, ralladas
- 2 tazas de calabacín, rallado
- 1/2 de 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de harina de quinua
- 1/4 taza de levadura nutricional
- Un chorrito de leche vegetal

Preparación

Precaliente el horno a 180° C.

Cubra una bandeja de horno con papel para hornear.

Combine la chía o el lino molido con 2 cucharadas de agua y reserve durante 5 minutos.

En un procesador de alimentos, mezcle el tofu y el tahini hasta que quede suave. Agregue un poco de leche vegetal, si es necesario, para que la mezcla sea más suave.

En un bol grande, combine la mezcla de tofu con el resto de los ingredientes. Revuelva suavemente hasta que se mezclen.

Extienda la mezcla en la bandeja para horno.

Llevar al horno por 20 minutos o hasta que esté cuajado en el medio. Retire del horno.

Cuando el pan se haya enfriado un poco, córtelo en rebanadas o barritas y sírvalo.



Spanakopita griega vegetal

Ingredientes:

600 g de espinacas frescas en manojo
1 rama de apio verde picado
200g de tofu sedoso
1 trozo de jengibre rallado
2 cucharadas de tamari
5 hojas de pasta filo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de eneldo seco
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Preparación

En una sartén poner 1 cucharada de aceite de oliva, saltear el jengibre y añadir el tofu desmenuzado y las dos cucharadas de tamari. Saltear a fuego medio durante 10 minutos para que pierda el agua y se mezclen los sabores. Reservar poniéndolo en un colador para que escurra.

Lavar y partir las espinacas. En la misma sartén poner dos cucharadas de aceite, saltear el apio unos minutos y a continuación las espinacas. Cocinar hasta que las espinacas se ablanden y queden prácticamente sin líquido. Poner en un bol y mezclar con el tofu, el eneldo, el tomillo, salpimentar y añadir unos granos de arroz, para que absorban el líquido que quede. El relleno tiene que quedar lo más seco posible.

Preparar la pasta filo. Colocar las hojas sobre un paño húmedo. Calentar dos o tres cucharadas de aceite de oliva que nos servirá para untar las hojas de filo.

Engrasar un molde de 30 cm, con un poco de aceite y poner la primera hoja de pasta filo, dejando que sobresalgan los bordes. Pintar muy bien la hoja con el aceite caliente. Partir la segunda hoja de pasta y colocar una mitad pintándola con aceite y después la otra mitad, igual que la anterior, pero colocando los picos como en zigzag, pintar con aceite. Con la tercera hoja proceder igual que se ha hecho con la segunda.

Poner el relleno en el molde y cubrirlo con los bordes, pintándolos de nuevo con aceite. Coger la última hoja, partirla por la mitad y tapar con ella el pastel poner media, pintar con aceite y poner la otra media. Recortar lo que sobre.

Precalentar el horno a 200^a C, hacer unos cortes sobre el pastel dividiéndolo en cuatro. Pintar la superficie con el resto del aceite. Meter el pastel en el horno, en el medio, y dejar que se haga durante 25 minutos hasta que quede dorado.



Redondo vegetal sin gluten

Ingredientes:

- 1 taza de alubias negras y rojas, cocidas y trituradas
- 1 taza de guisantes cocidos y triturados
- 1 taza de semillas trituradas, o frutos secos, al gusto
- 1 taza de avena molida o copos de avena finos
- 1 taza de raíz de apio triturada y rehogada
- 1 pimiento verde o rojo, triturado y rehogado
- 3 tomates secos, rehidratados y triturados (opcional)
- Hierbas aromáticas y especias al gusto
- 2 cucharadas de siromiso
- 1 cucharada de salsa de soja o tamari
- $\frac{1}{2}$ taza de caldo vegetal

Preparación:

Se mezcla todo bien y se amasa. Con las manos lo acabamos de mezclar y formamos dos o tres "redondos", los ponemos en bolsas que puedan hervir, y se cuecen en una olla con agua, durante 40 o 50 minutos.

Cuando esté frío, se puede poner en el horno con una salsa, y acompañarlo con alguna verdura, o cortar a rodajas y servir con una salsa, arroz o pasta y verduras.



Seitán asado

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de alubias cocidas y escurridas
- 3 dientes de ajo pelados
- Un pequeño ramillete de salvia fresca
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en trozos
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 1/2 tazas de gluten de trigo
- 1 taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta negra, al gusto.
- Aceite para engrasar

Preparación

Precaliente el horno a 180 ° C.

Agregue los frijoles o alubias escurridas a un procesador de alimentos, junto con el ajo, la salvia y la cebolla. Pulse para formar una pasta gruesa.

En un bol grande, combine la mezcla de las alubias con el orégano seco, gluten de trigo, caldo de verduras y una buena pizca de sal y pimienta. Mezclar bien para formar una masa.

Amasar la mezcla por unos minutos.

Engrase ligeramente un gran trozo de papel de cocina y agregue la masa de seitán. Forme un rollo, luego enrolle firmemente en el papel de aluminio y sujete los extremos.

Coloque el seitán asado envuelto en papel de aluminio en una bandeja para hornear (asegúrese de recogerlo por debajo para no

rasgar el papel de aluminio) y áselo durante aproximadamente 1 hora y 20 minutos, hasta que esté firme.

Retire la lámina y corte el asado seitán con un cuchillo de sierra. Servir acompañado de verduras o su salsa preferida.



pechugas de pollo

Alternativa vegetal a las

Ingredientes

1½ tazas) de garbanzos, escurridos y enjuagados

4 cucharadas de levadura nutricional

2 cucharadas de sazónador para pollo

3 dientes de ajo grandes

2½ cucharaditas de cebolla en polvo

½ cucharadita de pimienta negra recién molida, o jengibre o cilantro

1¼ de cucharadita de salvia

¾ cucharadita de tomillo seco

2 tazas de gluten

1 taza (240 ml) de agua

Preparación

En un procesador de alimentos, mezcle todo excepto el gluten de trigo hasta que quede suave.

Agregue el gluten de trigo y procese hasta que se combine, raspando para asegurarse de que todo se mezcle. Es importante mantener la masa en el procesador de alimentos el tiempo suficiente. Primero formará una bola áspera, luego se extenderá y se volverá grumosa y ondulada y luego, se unirá en una bola de masa muy suave, suave, cohesiva y elástica.

Mientras hace esto, es posible que deba darle un descanso a su procesador de alimentos si comienza a calentarse.

Ponga la bola de seitán sobre una superficie limpia. Dale un par de amasados rápidos y luego dale forma de bola.

Cortar en piezas de tamaño uniforme, luego enrollar cada pieza en forma de pechuga de pollo ovalada.

Envuelva cada uno individualmente en papel de aluminio. Si no le gusta usar papel de aluminio, envuélvalos firmemente en papel pergamino. También funciona para mantenerlos bastante compactos hasta que compacten. No los cocine al vapor sin envolver porque se volverán esponjosos.

Coloque los paquetes en una canasta de vapor sobre una cacerola con agua hirviendo suavemente y cocine al vapor durante una hora. Retire de la vaporera con pinzas, desenvuelva con cuidado y colóquelo sobre una rejilla para que se seque y se enfríe. Luego transfíeralo a un recipiente hermético y refrigere o congele hasta que lo necesite. La textura es mejor una vez que se han refrigerado durante la noche.

Úselos tal como están en sándwiches, ensaladas, etc., o marinar, freír, rebanar, cortar en dados, asar, desmenuzar, saltear, etc., con el acompañamiento preferido.



Tarta de limón y coco

Ingredientes

Para la corteza:

1/2 taza de dátiles

1/2 taza de nueces

1/2 taza de almendras

1/2 taza de coco rallado sin azúcar y un poco más para espolvorear

Para el relleno:

Media lata de 15 onzas de crema de coco

1 1/2 tazas más 2 cucharadas de jugo de limón fresco

1/2 taza de jarabe de arce o néctar de agave

1/2 cucharada de ralladura de limón

1/2 cucharadita de agar agar en polvo

2 cucharadas de maicena

1/4 taza de agua

Preparación

Tome todos los ingredientes de la corteza y pulse juntos en un procesador de alimentos, hasta que la mezcla comience a agruparse.

Espolvoree ligeramente un molde para pasteles de 25 cm, con coco, luego presione la mezcla de corteza de manera uniforme en el plato para hacer la base. Coloque en la nevera mientras prepara el relleno

Batir la crema de coco, el jugo de limón, la ralladura, el jarabe de arce y el agar en una cacerola. Luego mezcle el almidón de maíz y el agua y agréguelos a la mezcla de coco.

Colocar a fuego medio bajo y calentar suavemente la mezcla para hervir ligeramente, batiendo constantemente. A medida que se calienta, debe espesarse. Esto debería tomar alrededor de 8-10 minutos de principio a fin

Una vez que la mezcla se haya espesado, retire el fuego y deje enfriar por un minuto o dos. Verter en la base de tarta preparada y dejar enfriar. Una vez a temperatura ambiente, cubra y coloque la tarta de coco y limón en la nevera durante al menos 2 horas, o hasta que esté lista para servir.



Panna cota de horchata

Ingredientes:

Para la base

1 paquete de galletas integrales

Media tacita de aceite de coco

6 dátiles

Cómo se hace:

Se trituran las galletas con el aceite de coco y con los dátiles, y se reparte en la base del molde elegido.

Se presiona bien de forma que quede compacta y sin huecos.

Congela mientras preparas la panna cotta

Ingredientes:

Para la panna cotta

500 ml de leche de horchata de chufa bien concentrada, si la hacemos en casa

2 cartoncitos de nata vegetal de 250 ml

1 taza de bebida vegetal u horchata

5 cucharadas de panela

2 sobres de cuajada, si la queremos cremosa en moldes individuales.

2 cucharadas de agar agar si la queremos consistente para ponerla en el molde que hemos preparado con la base.

2 cucharadas de chía

Canela

Preparación:

Se ponen en un cazo, la horchata, la nata vegetal, la panela, y mientras se calientan, disolvemos la cuajada o el agar agar, con la horchata restante.

Disolvemos en la taza de horchata o bebida vegetal, la cuajada o el agar agar, y en cuanto empiece a hervir, echamos la cuajada o el agar agar, en el cazo y revolvemos continuamente, hasta que hierva durante 3 o 4 minutos.

Apartamos del fuego.

Echamos las dos cucharadas de chía y revolvemos bien.

Echamos esa mezcla en moldes individuales, si es la versión cremosa; y se deja enfriar, un rato.

Si es la versión más consistente (con el agar agar), la vertemos en la base corteza que hemos preparado y congelado, para poner luego en el frigorífico para que enfríe y cuaje más. En todos los casos, se tiene en el frigorífico hasta la hora de servirla.



Bolitas de dátiles y semillas

Ingredientes

- 2 tazas de dátiles sin hueso
- 1/4 taza y 2 cucharadas de agua tibia
- 1/2 taza de hojuelas de coco tostadas
- 1/4 taza de semillas de sésamo
- 3/4 taza de copos finos de avena
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza y 1 cucharada de almendras picadas
- 1/2 taza de hojuelas de coco extra para cubrir

Preparación

Coloque los dátiles y el agua tibia en un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave.

Saque los dátiles con crema en un bol y mezcle los ingredientes restantes, con la excepción de las hojuelas de coco adicionales, hasta que se mezclen. Si la mezcla está empapada, agregue lentamente más avena; alternativamente, si la mezcla está demasiado seca, agregue lentamente agua tibia.

Forme bolas de entre 3 y 4 centímetros de diámetro, rebócelas en coco y colóquelas en una bandeja.

Coloque la bandeja en el congelador durante 30 minutos para solidificar y disfrute directamente del congelador para un aumento rápido de energía.



Tarta de queso vegetal con pistachos

Ingredientes

Base

Aproximadamente 26 galletas sándwich de vainilla

$\frac{1}{4}$ taza de pistachos

2 cucharadas de mantequilla vegetal derretida

Relleno de tarta de queso con pistachos

1 paquete de tofu sedoso

2 envases de queso crema vegetal

1 taza de panela

1 paquete (96 gramos) de mezcla para pudín instantáneo de pistacho

Otro

$\frac{3}{4}$ taza de pistachos para decorar

Preparación

Precalienta el horno a 176 °C

Prepara la base: coloca las galletas y los pistachos en un procesador de alimentos o licuadora grande. Tritura hasta que queden finamente desmenuzados. Agrega la mantequilla vegetal derretida y continúa triturando. Forra un molde desmontable de

23 cm (o de 20 cm) con papel de horno. Vierte la mezcla en el molde. Presiona firmemente con una espátula. También puedes usar un vaso de fondo plano para comprimirla aún más.

Agrega los $\frac{3}{4}$ de taza restantes de pistachos al procesador de alimentos. Pulsa unas cuantas veces hasta obtener una textura picada. También puedes hacerlo con un cuchillo. Vierte la mezcla en un tazón y reserva.

En un procesador de alimentos, mezcla el tofu, el queso crema, la mezcla para pudín de pistacho y el azúcar. Mezcla hasta obtener una consistencia suave. Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie. Coloca los pistachos picados encima.

Hornear durante 50 a 60 minutos. El borde exterior del pastel de queso vegetal debe estar dorado y el pastel debe tener una textura ligeramente temblorosa al terminar de hornearse.

Deja enfriar el pastel a temperatura ambiente durante 30 a 60 minutos, solo para que se enfríe ligeramente.

Luego, cúbrelo con papel aluminio y refrigéralo durante al menos 12 horas para que se enfríe, aunque lo ideal es dejarlo toda la noche. Guárdalo en el frigorífico hasta el momento de servir.