MENÚ DE PRIMAVERA VERANO 2023

ENSALADA DE ESPIRALES DE CALABACÍN
QUESO VEGETAL DE ALMENDRAS
QUICHES CON ESPÁRRAGOS Y TOMATES
DIP DE ANACARDOS CON CILANTRO O CEBOLLINO
SEITAN ALTERNATIVA AL POLLO
PANNA COTTA DE YOGURT CON NUECES
TRUFAS DE COCO, AVENA Y ALMENDRAS

JANET RIBERA

ENSALADA DE ESPIRALES DE CALABACÍN

Ingredientes
3 calabacines grandes, en espiral en forma de fideos
1 pimiento amarillo o rojo, picado
1 taza de tomates cherry, en cuartos
1 taza de pepino picado
1/3 de taza de cebolla roja, picada

Aderezo
3 cucharadas de Cervera sin alcohol o zumo de limón
¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de jarabe de arce, opcional
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de orégano seco
½ cucharadita de albahaca seca
½ cucharadita de pimentón dulce ahumado, al gusto
¼ cucharadita de sal marina
Queso vegetal, parmesano o rallado
Aceitunas

Preparación
Convierta los calabacines en fideos. Agregue el pimiento, tomates, pepino y cebolla roja en una ensaladera grande.
En un tazón pequeño, prepare el aderezo.
Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle para combinar. Pruebe y agregue sal, el pimentón, las aceitunas y el queso vegetal.
Deje reposar en la nevera durante 20-30 minutos antes de servir.

QUESO VEGETAL DE ALMENDRAS

Ingredientes
2 tazas de almendras
⅓ taza de aceite de coco derretido
2 cucharadas de jugo de limón, o pasta de miso blanco
2 dientes de ajo pelados
¾ cucharadita de sal

Complementos opcionales:
pimienta negra molida gruesa
ralladura de limón
hojuelas de pimiento rojo triturado o hierbas frescas picadas (como tomillo, eneldo, romero, perejil o albahaca)

Preparación
Poner las almendras en recipiente, y cubrir con agua, y remojar durante 2 horas. Escurrir y enjuagar antes de usar.
Luego agregue las almendras ablandadas a un procesador de alimentos junto con el aceite de coco, el zumo de limón o miso blanco, el ajo y la sal. Mezcle hasta que quede suave, cremoso y pegajoso, deteniéndose para raspar los lados según sea necesario. Debe asegurarse de mezclar esto muy bien para que quede lo más suave posible.
A continuación, forrar dos moldes, con una gasa, y dividir el queso entre los dos moldes forrados con gasa. Si está agregando hierbas frescas, espolvoréelas sobre el queso y luego use un palillo o algo similar para revolver las hierbas en el queso. Puede hacer un molde con hierbas y el otro sin ellas. Alise la parte superior del queso con una espátula y luego doble la estopilla sobre el queso. Refrigere por unas horas o toda la noche hasta que el queso se haya endurecido. ¡Desenvuélvalo y a disfrutarlo mucho!

QUICHES CON ESPÁRRAGOS Y TOMATES

Ingredientes

Para la masa:

2 tazas de harina integral
1/3 de taza de agua
¾ de taza de aceite virgen de coco
½ cucharadita de sal marina

Para el relleno:

400 gr de tofu sedoso
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de almidón de yuca
1 cucharadita de cúrcuma
1 ½ cucharadas de hierbas provenzales
Una pizca de sal negra o al gusto
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
200 gr de espárragos verdes
2 cebollas verdes, cortadas en aros
10 tomates secos en aceite
6 tomates cherry, cortados en mitades

Preparación

Hacer la masa:

Combine todos los ingredientes en un bol y amase hasta obtener una masa suave. Formar una pequeña bola y dejar reposar en la nevera unos 30 minutos.

Mientras tanto, corte las cebollas verdes en aros. En una sartén mediana, caliente un poco de aceite y agregue las cebollas verdes. Rehogue suavemente durante unos 2 minutos. Dejar de lado. Cortar los espárragos en trozos pequeños y cocerlos en agua con sal durante unos 3 minutos.

En un bol mediano, combine el tofu, el aceite, el almidón, la cúrcuma, las hierbas de Provenza y, la sal negra. Batir hasta que quede suave. Picar los tomates secos. Agréguelos junto con las cebollas verdes y los espárragos cocidos (guarde los extremos de los espárragos para la parte superior) a la mezcla de tofu y revuelva bien. Divida la masa en doce porciones y coloca doce moldes para hornear en una bandeja para muffins. Presione uniformemente las bolas de masa en el fondo y hasta los lados de los moldes para muffins. Rellene con la mezcla de tofu, cubra con medio tomate cherry y un extremo de espárrago y hornee durante 30-35 minutos a 180 °C. Servir junto con una ensalada verde o como snack.

Notas

Se pueden sustituir los espárragos, por puerros, o espinacas, o champiñones.
También es genial con tofu ahumado.

DIP DE ANACARDOS

Ingredientes
100 gr de anacardos
40 ml de agua de coco
1 cucharada de cebolleta picada al gusto
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
El zumo de medio limón
Cilantro fresco picado
Sal al gusto

Preparación
Remojar los anacardos crudos, al menos 2 horas.
Escurrirlos y triturarlos junto con el agua de coco, hasta conseguir una consistencia muy fina.
Picar la cebolleta muy fina e incorporarla a la crema de anacardos. Añadir también el zumo de limón, el ajo y la cebolla en polvo, la sal.
Mezclar bien hasta que quede todo bien integrado.
Finalmente, espolvorear por encima el cilantro picado y servir.

SEITÁN ALTERNATIVA AL POLLO

Ingredientes

Para los ingredientes secos:

200 gr de gluten de trigo
1/4 taza de harina de garbanzos o de soja
2 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadas de hierbas italianas mixtas
2 cucharaditas de sal rosa del Himalaya
1 cucharadita de pimentón ahumado
1 cucharadita de cebolla en polvo
1cucharadita de ajo en polvo

Para los ingredientes húmedos:

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pasta de tomate
1 taza de caldo de verduras

Para el caldo:

4 1/2 tazas de caldo de verduras
2 cucharadas de tamari

Preparación

En un bol grande, mezcle todos los ingredientes secos para que se distribuyan uniformemente.
Bata los ingredientes húmedos y agréguelos a los ingredientes secos.
Revuelva bien la mezcla hasta que tenga una bola grande y pegajosa.
Amasarlo durante aproximadamente un minuto. Déjelo reposar durante unos 5-10 minutos.
Llevar a ebullición el caldo de verduras y el tamari. Una vez que hierva, baje el agua a fuego lento.
Cortar el seitán en tres panes grandes y añadir con cuidado cada uno al caldo hirviendo. Cubra parcialmente la olla y déjelos cocer a fuego lento

durante 45-55 minutos, dando la vuelta al seitán de vez en cuando. Asegúrese de que la olla sea lo suficientemente grande para acomodar el seitán a medida que se expande.
Una vez cocido, escurra el seitán y déjelo reposar unos 10-15 minutos hasta que se haya enfriado un poco. Ya puedes servir el seitán, con el acompañamiento deseado, o salsa, o refrigerarlo para usarlo más tarde.

PANNA COTTA DE YOGURT CON NUECES

Ingredientes
2 yogures de soja naturales
250 ml de leche vegetal al gusto
200 ml de nata vegetal
2 cucharadas de harina de coco
3 cucharadas de panela o fructosa
2 cucharadas soperas de agar agar
1 tacita de leche vegetal
Zumo de medio limón

Para acompañar:
Miel o sirope de frutas o de dátiles, al gusto
Nueces
Mermelada de fresas o frutos rojos
Almendras fileteadas

Preparación
En un cazo, poner a calentar la leche vegetal con los yogures, la nata, la panela o fructosa, y las dos cucharadas de harina de coco.
Mientras tanto, mezclamos en un recipiente pequeño, el agar agar con la tacita de leche vegetal y el zumo de limón, y diluimos bien.
Cuando empiece a hervir la leche con los yogures y demás, añadimos el agar agar disuelto, y removemos continuamente, mientras hierve dos o tres minutos.
Apartamos del fuego, y vertemos en los moldes y poner a enfriar en la nevera de 4 a 10 en función del tamaño del molde.
Una vez cuajado poner la miel o el sirope, y las nueces o las almendras.

TRUFAS DE COCO, AVENA Y ALMENDRAS

Ingredientes
1 taza coco rallado
1/2 taza salvado de avena (se puede usar copos de avena finos)
4 cucharadas aceite de coco
1 chorrito agua o leche vegetal
1 tapita esencia de vainilla
4 cucharaditas de algarroba en polvo
3 cucharadas de panela o fructosa
1 puñado almendras cortadas en pedacitos pequeños

Preparación
Primero ponemos en un bol los líquidos, el aceite, la esencia, el agua o leche vegetal y la panela o fructosa.
Incorporar el coco, la avena, la algarroba en polvo y las almendras.
Mezclar todo y formar las bolitas.
Poner en una placa y al frigorífico 2 horas.