

EL LIBRO DE RECETAS
DE CASITA VERDE



El Capítulo Vegano

Recetas originales inspiradas en el paisaje de Ibiza
y en sus productos naturales.


Roberto Vegano
y amigos

Roberto Vegano dedica su tiempo y esfuerzo a difundir el mensaje vegano en beneficio tanto del medio ambiente como de la salud humana.

Al crear comidas deliciosas y nutritivas que usan solo productos naturales, su objetivo es hacer que las personas se den cuenta de que 'hacerse vegano' no es difícil y que comer una dieta basada en plantas no es solo la mejor opción para el planeta sino también para nuestra salud personal.

Durante su tiempo en Casita Verde se le encomendó la tarea de promocionar productos locales ibicencos y, como resultado, creó recetas de comida 100% vegana con un fuerte énfasis en productos locales y de temporada como el helado de algarroba, almendra y aloe vera que Es 100% local y 100% sabroso.

También alentó a los agricultores locales a plantar cosas que generalmente no se cultivan en Ibiza, con el objetivo a largo plazo de aumentar la seguridad alimentaria de la isla y reducir la dependencia de los productos importados.



Roberto Vegano

Índice

Condimentos

4

Curry en polvo	5
Condimento para fajitas	7
Mezcla de especias	9
Pan de ajo	11
Ras El Hanout	13

Salsas

15

Mayonesa de almendras	16
Salsa Brava	18
Ketchup de sirope de algarroba	20
Salsa de chile	22
Pasta Harissa	24
Mostaza casera	26
Salsa de cebolla	28
Pesto	30

Lácteos veganos

31

Feta de almendras 2 maneras	32
Leche de almendras	34
Dip de eneldo y queso de almendras	36
Mantequilla de almendras casera	38
Queso untable para nachos	39

Aperitivos

41

Baba ganoush	42
Sopa de calabacín y albahaca	44
Empanadas con relleno de champiñones y espinacas	46
Gazpacho	48
Guacamole	50
Patatas Fritas Caseras	52
Hummus (2 Recetas)	54
Paté de setas	56
Sopa de calabaza con jengibre y naranja	58
Tabulé	60

Guarniciones

62

Falafel al horno	63
Remolacha Tikki	65
Coliflor Frita	67
Rábano Fermentado	69
Zanahorias Asadas Harissa con sirope de algarroba	71
Papas con especias indias	73
Setas marinadas	75
Cuñas de pimentón	77
Pastel de verduras asadas	79

Índice

Platos principales

81

Curry con Salsa de Almendras	82
Pasta boloñesa	84
Hamburguesas	86
Chile "sin" carne	88
Pastel de la cabaña	90
Fajita Wraps	92
"Albóndigas"	94
Risotto de hongos	96
Paella	98
Coliflor untuosa de sésamo	100
Salchichas veganas	102

Panadería

104

Galletas de mantequilla de almendras, plátano y avena	105
Brownies de algarroba	107
Bizcocho de algarroba	109
Pan Casita Verde	111
Galletas de avena y espelta	113
Pan de higos	115
Tortitas suaves de espelta	117
Tortitas de boniato	119
Bollos de pan integral	121

Dulces

123

Mermelada de Albaricoque	124
Helado de Plátano y Leche de Almendras	126
Helado de Almendra Algarroba y Aloe Vera	128
Untable de Almendra y Algarroba	130
Bebida Caliente de Algarroba	132
Trufas de Algarroba	134
Mermelada de Higos con Canela	136
Mermelada de Naranja	138
Barritas de Frutos Secos y Semillas	140



Condimentos

Curry en polvo
Condimento para fajitas
Mezcla de especias
Pan de ajo
Ras El Hanout

Curry en polvo

3 pasos

ingredientes

- 4 cucharadas de semillas de cilantro
- 2 cucharadas de semillas de comino
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de semillas de fenogreco
- 2 cucharaditas de granos de pimienta negra enteros
- 2 cucharaditas de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)

método

1. Tuesta las especias enteras, excluyendo el polvo de cúrcuma a fuego muy bajo en sartén de fondo plano durante 5-8 minutos removiendo a menudo para evitar que las especias se quemen.
2. Transfiere las especias a un molinillo de especias (de café) agregando el polvo de cúrcuma. Batir hasta que toda la mezcla se haya convertido en un polvo fino.
3. Colócalo en un frasco de vidrio hermético y mantenlo en un armario.

Consejo del chef: para obtener un polvo de curry más picante, agrega los chiles secos a la sartén con los demás ingredientes o agrega un poco de chile en polvo al molinillo de especias antes de mezclar.



Curry en polvo

No se puede comparar con el curry en polvo comprado en la tienda con la versión casera aromática fresca.



Condimento para fajitas

Una combinación clásica de sabores para agregar especias a cualquier verdura salteada, frita o asada.



Condimentos

Condimento para fajitas

2 pasos

ingredientes

- 1 cucharada de pimentón en polvo
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 o 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal

método

1. Mezcla todas las especias juntas.
2. Colócalo en un frasco de vidrio hermético y mantenlo en un armario.

Consejo del chef: Varía la cantidad de chile en polvo según tu preferencia. Si no tienes ajo en polvo, simplemente utiliza ajo fresco al cocinar en la receta en la que vayas a utilizar el condimento para fajitas.

Garam Masala

4 pasos

ingredientes

4 cucharadas de semillas de comino
2 cucharadas de semillas de cilantro
1 cucharada de clavo
1 cucharada de semillas de hinojo
Canela en rama de 3 "
2 cucharaditas de granos de pimienta negra
1/2 cucharadita de semillas de fenogreco
10 vainas de cardamomo
1/2 cucharadita de nuez moscada recién rallada

método

1. Rompe la rama de canela en trozos pequeños.
2. Tuesta en seco las vainas de canela y cardamomo junto con las otras especias, excluyendo la nuez moscada rallada a fuego lento en una sartén grande de fondo plano durante 5-8 minutos revolviendo a menudo para evitar que las especias se quemen.
3. Transfiere las especias tostadas a un molinillo de especias (de café), agrega la nuez moscada rallada y mézclalo todo en un polvo fino.
4. Colócalo en un frasco de vidrio hermético y guárdalo en un armario

Garam Masala

Garam masala se traduce como una mezcla de especias, por lo tanto, hay muchas variedades de esta mezcla.

Esta es una buena mezcla aromática que tiene un sabor más profundo y expansivo en comparación con el curry en polvo.





Pan de ajo

Esta sencilla y rápida receta de pan de ajo es un gran acompañamiento para platos de pasta.

ingredientes

- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de hojas de perejil sueltas
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 8 rebanadas gruesas de pan

métodos

- 1.** Pica el perejil, el ajo y la sal en una tabla de cortar hasta que esté finamente picado.
- 2.** Transfiere a una taza y agrega el aceite, luego deja reposar.
- 3.** Coloca el pan en una bandeja para hornear y toma una cucharadita de la mezcla para extenderla uniformemente por la superficie del pan.
- 4.** Hornea en un horno precalentado a 180°C durante 25 minutos o hasta que el ajo esté dorado, sívelo tibio.

Ras El Hanout

3 pasos

ingredientes

4 cucharaditas de semillas de comino
4 cucharaditas de semillas de cilantro
4 cucharaditas de polvo de cúrcuma
4 cucharaditas de canela en polvo
3 cucharaditas de granos de pimienta negra
3 cucharaditas de pimentón
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de nuez moscada rallada
2 estrellas de anís
2 cucharaditas de pimienta de cayena
(ajustar a su nivel preferido de calor)
1 cucharadita de clavo
1 cucharadita de bayas de pimienta de Jamaica
1 cucharadita de cardamomo
1 cucharadita de sal

método

1. Tuesta en seco las especias enteras, excluyendo los polvos, el azúcar y la sal, a fuego muy bajo en una sartén grande de fondo plano durante 5-8 minutos, revolviendo a menudo para evitar que las especias se quemen.

2. Transfiere las especias a un molinillo de especias (de café) agregando los polvos, el azúcar y la sal. Mezcla hasta que todas las semillas se hayan convertido en un polvo fino.

3. Colócalo en un frasco de vidrio hermético y guárdalo en un armario.

Ras El Hanout

Una mezcla clásica de especias aromáticas marroquíes que proporciona gran sabor y aroma para agregar a recetas como sopas y hummus.



A glass jar filled with a vibrant green salsa sits on a wooden surface. A silver spoon is scooped out from the jar, holding a portion of the salsa topped with a generous amount of yellow and black mustard seeds. The background is a wooden surface scattered with more mustard seeds. A white heart-shaped graphic is overlaid on the center of the image, containing a list of salsa recipes.

Salsas

Mayonesa de almendras

Salsa Brava

Ketchup de sirope de algarroba

Salsa de chile

Pasta Harissa

Mostaza casera

Salsa de cebolla

Pesto

Mayonesa de Almendras

Una alternativa sencilla a la mayonesa sin huevo y sin aceite.



Mayonesa de Almendras

1 paso

ingredientes

200 g de almendras peladas
1/4 taza de vinagre de manzana
1/2 taza de agua
1 + 1/2 cucharadita de semillas de mostaza
2 cucharaditas de sirope de algarroba /
sirope de agave

método

1. Simplemente agrega todos los ingredientes en una batidora y mezcla hasta que las semillas de mostaza se hayan molido completamente. Raspa los lados de la batidora donde sea necesario.

* Si no tiene semillas de mostaza, puedes utilizar una cucharadita de mostaza integral.

Salsa Brava

3 pasos

ingredientes

2 cebollas rojas medianas
4-5 ajos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
800 g de tomates picados cocidos
2 cucharaditas de pimentón dulce
2 cucharaditas de pimentón ahumado
2 cucharaditas de chile en polvo (opcional)
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de sal

método

1. Fríe las cebollas en el aceite durante 10 minutos y luego agregar el ajo durante 3-5 minutos.
2. Agrega los tomates, el pimentón en polvo, el chile en polvo (si se usa), el vinagre balsámico, la pimienta y la sal y calienta hasta que comience a burbujear.
3. Transfiere la mezcla a una batidora y mezcla hasta que quede suave.

A close-up photograph of several pieces of golden-brown, fried potatoes. The potatoes are heavily coated with a thick, vibrant red sauce, which is the Salsa Brava. The sauce has a glossy, slightly textured appearance, suggesting it contains oil and possibly some spices. The background is blurred, focusing attention on the texture and color of the potatoes and sauce.

Salsa Brava

La salsa clásica para componer la guarnición española de patatas bravas.

Esta es una versión auténtica, muchos restaurantes ahora solo mezclan ketchup y mayonesa.

Ketchup de sirope de algarroba

Una alternativa saludable a las versiones comerciales con un agradable sabor casero. Fácil de hacer y dura mucho tiempo.



Ketchup de sirope de algarroba

4 pasos

ingredientes

5 tazas de tomates picados cocidos
1 cebolla roja mediana en rodajas finas
2 dientes de ajo finamente rebanados
6 granos de pimienta negra
2 clavos de olor
1 anís estrellado (pequeño o mitad de uno grande)
1 pimienta de Jamaica
1/4 taza de sirope de algarroba
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de sal

método

- 1.** Fríe en seco la cebolla y el ajo, revolviendo con frecuencia, en una sartén antiadherente a fuego lento hasta que el ajo se dore ligeramente y se elimine la humedad de la cebolla. Añadir a los tomates.
- 2.** Calienta los tomates cocidos picados y agrega las especias y la sal, cocina a fuego lento por 30 minutos.
- 3.** Retira las especias enteras de los tomates y transfiere la mezcla a una batidora, luego mezcla hasta que quede suave.
- 4.** Transfiere a frascos esterilizados y refrigera.

Salsa de chile

4 pasos

ingredientes

1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
2 cebollas medianas picadas
2-3 dientes de ajo cortados en 2-3 piezas
8 chiles rojos (desechados para un picante menos intenso)
1 pimiento rojo picado
1/4 taza de vinagre de manzana
2 tazas de tomates cocidos picados
1 cucharada de sal
1 cucharada de pimienta molida fresca
1 cucharadita de sirope de algarroba

método

1. Calienta el aceite a fuego medio y luego agrega las cebollas, el ajo, los chiles y el pimiento rojo.
2. Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas y los pimientos hayan comenzado a caramelizarse en los bordes y el ajo esté dorado.
3. Agrega el vinagre de manzana, los tomates, la sal y la pimienta molida y cocina a fuego lento durante 10-15 minutos.
4. Retira del el fuego, agrega el sirope de algarroba y deja que se enfríe. Agrega todos los ingredientes a una batidora y mezcla hasta que quede suave.

Salsa de chile

Una salsa picante para condimentar cualquier comida. Ajuste la cantidad de chiles a tu gusto.



Salsa Harissa

5 pasos

ingredientes

2 pimientos rojos
1 cucharadita de semillas de cilantro
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de semillas de alcaravea
1 cebolla roja
5 dientes de ajo
2-4 chiles
1/4 taza de pasta de tomate
1/4 taza de jugo de limón
1 cucharadita de sal

método

1. Coloca los pimientos en una parrilla caliente y dales la vuelta cada 15 minutos hasta que todos los lados estén carbonizados. Retire con cuidado de la parrilla, coloca ambos pimientos en una bolsa de plástico y deja enfriar.
2. Saca los pimientos enfriados de la bolsa, luego retira con cuidado la piel y quita las semillas. Coloca la carne resultante en una batidora.
3. Tuesta las semillas de cilantro, comino y alcaravea en una sartén a fuego lento, revolviendo con frecuencia durante 5 minutos hasta que estén fragantes. Transfiere a un molinillo de café o mortero y muele hasta obtener un polvo fino. Añade a la batidora.
4. Agrega todos los ingredientes restantes a la batidora y mezcla hasta que quede suave raspando los lados de la batidora cuando sea necesario.
5. Transfiere a un frasco y deja enfriar. Mete el frasco en la nevera listo para usar y deja que se enfríe. Agrega todos los ingredientes a una batidora y mezcla hasta que quede suave.



Salsa Harissa

Una deliciosa salsa del norte de África para disfrutar con pasta, arroz o mezclada con verduras recién asadas.

Asar los pimientos es la única parte que consume mucho tiempo de esta receta, pero el sabor resultante bien vale la pena.



Mostaza Casera

Un condimento fácil de hacer y que dura mucho tiempo debido a las cualidades antibacterianas que poseen las semillas de mostaza.

ingredientes

- 1/2 taza de semillas de mostaza amarillas
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza marrón
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo

método

1. Agrega las semillas de mostaza, el vinagre y el agua a un tazón, cubre y deja en remojo durante 16-24 horas.
2. Vierte la mezcla en un colador, teniendo cuidado de reservar el líquido de remojo.
3. Agrega las semillas de mostaza coladas a una batidora con aproximadamente la mitad del líquido del remojo y mezcla hasta que esté suave, agregando 1 cucharadita de líquido a la vez hasta que la mezcla alcance la consistencia deseada.
4. Agrega las semillas de mostaza marrón y la cúrcuma en polvo y remueve bien.
5. Transfiere a un frasco y déjalo durante 24-48 horas en la nevera antes de usarla. La mostaza recién hecha es muy fuerte, por lo que necesita un poco de tiempo para que los sabores se suavicen.



Salsa “Gravy” de cebolla

Una muy sabrosa salsa de cebolla tipo “gravy”, el acompañamiento perfecto para el puré de patatas.

Salsa “Gravy” de cebolla

3 pasos

ingredientes

- 8 cebollas rojas grandes
- 2-3 dientes de ajo enteros pelados
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de tomillo / romero
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1,5 litros de agua / caldo de verduras
- 1 cucharadita de mostaza integral
- 1 cucharadita de marmite (opcional)
- 1 cucharadita de sirope de algarroba

método

- 1.** Pica aproximadamente 4 de las 8 cebollas, agrégalas a una sartén con los dientes de ajo enteros y el aceite de oliva. Cocina a fuego medio revolviendo ocasionalmente hasta que caramelicen, las cebollas deben estar doradas cuando estén listas. Necesitarás raspar el fondo de la sartén de vez en cuando, ya que la cebolla caramelizada se pegará. Agrega un poco de agua para ayudar a limpiar la sartén a medida que el proceso avanza.
- 2.** Agrega la mezcla a una batidora con la mostaza, el marmite y el sirope de algarroba, mezcla hasta que quede suave. Vierte la salsa mezclada en una sartén.
- 3.** Rebana las otras cuatro cebollas y fríelas durante 10-15 minutos hasta que estén suaves. Agrega las hierbas, sal y pimienta y cocine por 5 minutos más, luego agrégalas a la sartén con la mezcla. Calienta a fuego medio revolviendo con frecuencia hasta que la mezcla esté completamente caliente y lista para servir.

Pesto

2 pasos

ingredientes

2/3 taza de aceite de oliva virgen extra
1/2 taza de nueces
1/4 taza de levadura nutricional
4-5 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
2 tazas llenas de hojas de albahaca

método

1. Agrega todos los ingredientes a una batidora, excluyendo la albahaca, y mezcla hasta que quede suave.
2. Agrega las hojas de albahaca a la batidora y mezcla hasta que estén bien picadas.



Lácteos Veganos

**Feta de almendras 2 maneras
Leche de almendras**

**Dip de eneldo y
queso de almendras**

**Mantequilla de
almendras casera**

**Queso untable
para nachos**

Feta de almendras

2 maneras

Estas recetas simples producen un resultado maravilloso, el "queso" es excelente para untar en pan, tostadas, ensaladas o para agregar a pastas o arroces.

ingredientes

300 g de almendras peladas
2/3 taza de agua
1/3 taza de jugo de limón
1/4 taza de aceite de oliva
3 dientes de ajo
2 cucharaditas de sal

Queso feta picante ahumado

1 cucharadita de pimentón ahumado
2-3 chiles, sin semillas y finamente picados

Feta de almendras 2 maneras

5 pasos

1er método

1. Agrega las almendras, el agua, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo y la sal a una batidora y mezcla hasta que quede suave aprox. 5 minutos. Asegúrate de raspar los lados de la batidora al menos una vez durante el proceso de mezcla, ya que los pedazos de almendras y ajo se pegarán a los lados.
2. Transfiere los ingredientes mezclados a un paño de algodón 100% o gasa para hacer quesos y ata bien las esquinas. Coloca un plato pequeño sobre la tela atada para ayudar con su peso en el filtrado del líquido sobrante.
3. Coloca la tela en un tamiz o colador sobre un recipiente vacío. Dejar en la nevera por 12 horas.
4. Retira la mezcla del paño y extiende sobre una bandeja de horno ligeramente engrasada y formar un disco circular de aprox. 1 "de alto. Cocina en el horno a fuego muy bajo durante 20-25 minutos. El queso debe volverse firme al tacto.
5. Deja enfriar, luego retira de la bandeja y colocalo en un plato y a la nevera.

2do método

1. Para un "queso" con mucho más sabor y un poco de "toque", agrega el pimentón ahumado a la batidora con el resto de los ingredientes.
2. Cuando esté suave, agrega los chiles finamente picados hasta que se distribuyan uniformemente y luego completa como se indicó anteriormente.

Leche de Almendras

La leche de almendras casera es completamente diferente a la leche de almendras que se vende en las tiendas, es mucho más nutritiva y con mucho más sabor.



ingredientes

1 taza de almendras
crudas
4 tazas de agua
1 dátil (opcional para
agregar dulzura)

método

1. Remoja las almendras (y dátil si lo usas) en abundante agua durante 8-16 horas.
2. Drena el agua en un colador y enjuaga las almendras.
3. Bate las almendras con 1 taza de agua. Cuando esté completamente mezclado, agrega el agua restante.
4. Vierte las almendras trituradas con el agua en una bolsa para hacer leches vegetales y exprime cuidadosamente la mezcla para liberar la leche de almendras fresca.
5. Almacena en un frasco o botella y guárdalo en la nevera.

Consejo del chef: para obtener una leche de almendras rica y cremosa que sea ideal para puré de patatas o salsas dulces, utiliza una proporción de 2: 1 de almendras a agua.

Untable de eneldo y queso de almendras

4 steps

ingredientes

2 tazas de almendras (remojadas durante 24 horas)
1 taza de agua
1/4 taza de jugo de limón
1/4 taza de levadura nutricional
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de sal
1/4 taza de eneldo finamente picado

método

- 1.** Remoja las almendras en abundante agua durante 24 horas, escúrrelas y lávalas.
- 2.** Agrega las almendras, agua, jugo de limón, levadura nutricional, aceite de oliva, ajo en polvo y sal a una batidora y tritura durante 3-5 minutos para permitir que la mezcla desarrolle una textura cremosa. Raspa los lados de la batidora cuando sea necesario.
- 3.** Retira la mezcla de la batidora, agrega las hierbas picadas y remueve a fondo.
- 4.** Refrigerera por una hora antes de consumir.

Untable de eneldo y queso de almendras

Este "Dip" tiene un rico sabor a hierbas y una textura cremosa de queso, es excelente con crudités, galletas saladas o para servirlo con pan fresco o tostadas.



Queso para Nachos

3 pasos

ingredientes

2 tazas de patatas peladas y picadas
1 taza de zanahoria picada
1/2 taza de leche de almendras
(proporción 2: 1)
1/2 taza de levadura nutricional
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharadita de sal

método

1. Cocina las patatas con la zanahoria en agua hasta que ambas estén muy suaves.
2. Escurre las patatas y la zanahoria y agrégalas a la batidora con todos los demás ingredientes.
3. Mezcla hasta que quede suave, raspando los lados de la batidora si es necesario.

Consejo del chef: las patatas blancas o amarillas son las mejores para esta receta.

Queso para Nachos

Una deliciosa salsa de queso sin grasa que se sirve mejor mientras aún está caliente con nachos o cualquier snack crujiente. También sabe muy bien si se vierte sobre coliflor o brócoli recién cocidos al vapor, o mezclada con pasta de macarrones recién cocida.



Mantequilla de almendras casera

3 pasos

ingredientes

800 g de almendras

método

1. Tuesta en seco las almendras a fuego lento en una sartén, revolviendo con frecuencia. Aparecerán manchas de color marrón oscuro en las almendras y escucharás un sonido similar al de las palomitas de maíz cuando estén listas.

2. Transfiere las almendras tostadas a una batidora y tritura durante al menos 10 minutos, lo más probable es que tengas que raspar los lados de la batidora varias veces. Si las almendras no adquieren la consistencia deseada de crema o mantequilla tras diez minutos, continúa triturando. Con el tiempo, el aceite se liberará de las almendras y creará la textura que buscamos.

3. Transfiere a un frasco esterilizado y guárdalo en un armario.



Aperitivos

Baba ganoush

Sopa de calabacín y albahaca

**Empanadas con relleno de
champiñones y espinacas**

Gazpacho

Guacamole

Patatas Fritas Caseras

Hummus (2 Recetas)

Paté de setas

**Sopa de calabaza con
jengibre y naranja**

Tabulé

Baba Ganoush

Este clásico de Oriente Medio es rico en sabor debido al ajo y la berenjena asados, una excelente manera de utilizar las berenjenas cuando son abundantes durante los últimos meses del verano.



ingredientes

2 berenjenas
4 dientes de ajo tostados (ver consejo)
1/4 taza de tahini
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de perejil finamente picado
1 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de chile en polvo (opcional)

método

1. Pincha las berenjenas varias veces con un tenedor, luego colócalas sobre una parrilla caliente para hornear y gira 90 grados una vez que la parte superior esté carbonizada, continúa hasta que todos los lados estén carbonizados (aprox. 10-15 minutos por lado).
2. Ajo asado (ver consejo). Retirar de la parrilla y dejar enfriar.
3. Corta las berenjenas por la mitad a lo largo y luego saca la carne en un tazón con una cuchara. Agrega el ajo asado, el tahini, el jugo de limón, el perejil picado, el comino y la sal y mezcla con un tenedor hasta que quede suave.
4. Servir caliente o frío.

Consejo del chef: Tostar el ajo crea un sabor dulce completamente diferente a su sabor en crudo. Para asar los dientes de ajo, déjalos con su piel, rocíalos bien con aceite de oliva virgen extra y envuélvelos en papel de aluminio. Deja el ajo envuelto sobre la parrilla con las berenjenas y sácalos cuando las berenjenas estén carbonizadas por todos lados. Deja enfriar y luego simplemente exprime la carne del ajo asado y desecha su piel.

Crema de calabacín y albahaca

4 pasos 8 raciones

ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla blanca grande
500 ml de agua o caldo de verduras
8 calabacines medianos
3 dientes de ajo
1/2 taza de hojas frescas de albahaca
1 cucharadita de pimienta

método

- 1.** Sofríe la cebolla en el aceite a fuego medio durante 8-10 minutos o hasta que esté transparente.
- 2.** Agrega el ajo y el calabacín picado y sofríe durante 5 minutos para ablandar el calabacín y liberar el sabor del ajo crudo.
- 3.** Agrega la albahaca y el agua o el caldo de verduras y cocina a fuego lento hasta que el calabacín esté suave.
- 4.** Agrega la sal y la pimienta y luego tritura la sopa en una batidora de vaso o brazo hasta que se forme una textura cremosa.

Crema de calabacín y albahaca

La combinación de calabacín y albahaca va muy bien y cuando se mezclan, la sopa ofrece una textura realmente cremosa.



Empanadas rellenas de champiñones y espinacas

La versión española de la tradicional empanada inglesa rellena de una mezcla de champiñones, cebolla y acelgas.



ingredientes - masa

3 tazas de harina integral
3/4 taza de agua tibia
1/2 taza de aceite de oliva
1 cucharadita de sal

ingredientes - relleno

1 cucharada de aceite de
oliva virgen extra
2 cebollas
10 champiñones media-
nos
2 tazas de acelgas pica-
das o espinacas

método - masa

1. Mezcla todos los ingredientes y amasa durante 5 minutos.
2. Haz toda la mezcla en forma de bola, envuélvela en film de plástico y refrigera por al menos 30 minutos.

método - Llenado

1. Cocina las cebollas y los champiñones en el aceite durante 10 minutos.
2. Agrega las acelgas picadas o las espinacas y cocina hasta que estén suaves.
3. Agrega la pimienta y la sal y retira del fuego. Deja enfriar.

método - Empanadas

1. Divide la masa en 12 pedazos parejos.
2. Enrolla cada pedazo de masa en una bola, luego aplánalo en forma de disco.
3. Haz rodar el disco en círculo sobre una superficie de trabajo ligeramente cubierta de harina.
4. Coloca 1/4 taza del relleno enfriado en el centro del círculo. Dobla el círculo y aprieta los bordes. Luego, con un tenedor, presiona los bordes juntos. Perfora las empanadas con un tenedor para permitir que el vapor se escape al cocinar.
5. Coloca las empanadas en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Unta las empanadas con leche de almendras.
6. Hornea a fuego medio durante 25-30 minutos hasta que estén doradas y crujientes.

Gazpacho

4 pasos

ingredientes

6-8 tomates maduros
1 pimiento rojo
1 pepino
1-2 ajo
2 cucharadas de aceite de
oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
balsámico
1 cucharadita de pimienta
negra

método

1. Corta los tomates por la mitad y retira el tallo.
2. Pela el pepino y córtalo en 3-4 piezas.
3. Coloca los tomates y el pepino en una batidora, luego agrega el ajo, el aceite de oliva, el vinagre balsámico y la sal. Tritura hasta que quede suave.
4. Servir frío.

Gazpacho

Hay muchas variedades y opiniones sobre los ingredientes que deberían estar presentes en "el gazpacho tradicional", pero esta receta me parece simple y satisfactoria.





Guacamole

Un clásico "dip" mexicano que es perfecto con nachos o simplemente para untar sobre tostadas.

ingredientes

4 aguacates maduros
1 tomate maduro
1 cebolla roja finamente picada
1 chile finamente cortado (opcional)
2 cucharadas de cilantro finamente cortado
Jugo de 1 lima
1 cucharadita de pimienta negra

método

1. Corta los aguacates por la mitad y quita el hueso. Saca la carne y colócala en un tazón.
2. Agrega todos los demás ingredientes y tritura con un tenedor hasta que se forme un guacamole grueso.
3. Refrigerar por 15-20 minutos antes de servir.

Patatas Fritas Caseras

Nadie puede resistir el crujido de las patatas crujientes. Para reducir las bolsas de plástico innecesario y los habituales kilómetros de recorrido del producto, así que ¿por qué no hacer las tuyas?

ingredientes

Patatas con piel
Aceite vegetal



method

1. Lave bien las patatas y luego córtalas con una mandolina, un cuchillo afilado o un pelador. (Una mandolina es el mejor método para lograr cortes uniformes).
2. Coloca las patatas en rodajas en un recipiente con agua fría para eliminar parte del almidón durante 10-15 minutos. Retira y deja secar sobre un paño de cocina limpio.
3. Calienta un poco de aceite vegetal en una sartén y verifica con un termómetro digital, ya que la temperatura ideal es de 180 grados (consulte la sugerencia del chef)
4. Coloca las rodajas de patata secas en el aceite caliente y fríe durante 3-5 minutos.
5. Retira con una espumadera y deja enfriar. (El papel de cocina es útil aquí para eliminar parte del exceso de aceite).

Toppings: con un molinillo de especias o de café, tritura los ingredientes hasta obtener un polvo fino y espolvorea sobre las patatas recién fritas una vez que se hayan enfriado.

Queso Vegano a la Cebolla

2 cucharadas de levadura nutricional,
1 cucharadita de cebolla en polvo y
1 cucharadita de sal

Pimentón Ahumado y Chile

1 cucharada de pimentón ahumado, 1 cucharadita
chile en polvo 1 cucharadita de sal

Chef's Tip: si no dispones de un termómetro digital o una freidora, coloca una rodaja de patata en el aceite caliente y observa cómo va, si el aceite está demasiado caliente, el exterior se quemará rápidamente y no se arrugará

Hummus (2 Recetas)

1 paso

ingredientes - clásico

2 tazas de garbanzos cocidos
1/4 taza de tahini
3 cucharadas de jugo de limón
3 dientes de ajo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de sal

ingredientes - 2da Receta

2 pimientos asados
2 tazas de garbanzos cocidos
2 pimientos rojos asados y pelados
1/4 taza de tahini
3 cucharadas de jugo de limón
2 dientes de ajo
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de sal

método

1. Simplemente agrega todos los ingredientes a una batidora y tritura hasta obtener la consistencia deseada.
Si el hummus es resulta demasiado espeso para tu gusto, agrega un poco de agua y tritura nuevamente.

Consejo del chef: para asar los pimientos, coloca dos pimientos enteros en una bandeja para hornear precalentada a fuego medio-alto y ves girandolos a medida que la piel se va ennegreciendo, repite hasta que el pimiento esté carbonizado por todos los lados (aproximadamente 15 minutos), luego transfiere los pimientos a una bolsa de plástico y espere 5 minutos. La piel se despegará fácilmente y las semillas se pueden extraer con un poco de paciencia.

Hummus (2 Recetas)

Una receta clásica de hummus y un hummus de pimiento rojo asado también, delicioso con crujientes o galletas de espelta y avena.



Paté de setas

Un paté bajo en grasa con un profundo sabor a hongos, ideal para pan o tostadas. También se congela muy bien, así que haz un gran lote y mantén algunos en reserva.

ingredientes

- 1 kg de champiñones (en rodajas gruesas)
- 100 g de lentejas (verde marrón)
- 25 g de setas deshidratadas
- 1 cebolla blanca o roja (picada)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de tomillo y / o romero fresco picado
- 3 dientes de ajo grandes (picados)
- 1/4 taza de harina de espelta
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal

método

1. Remoje las setas deshidratadas en suficiente agua caliente para cubrirlas durante al menos una hora, luego drene el líquido a través de un colador. Reserva el líquido para su uso posterior.
2. En una sartén grande, cuece las lentejas con la hoja de laurel hasta que estén suaves. Deja escurrir en un colador.
3. Calienta el aceite a fuego medio en una sartén, agrega la cebolla y sofríe hasta que esté transparente, 5-8 minutos.
4. Agrega el ajo y sofríe por 3-5 minutos.
5. Agrega los champiñones frescos y los remojados y cocina durante 8-10 minutos.
6. Agrega las lentejas cocidas, el líquido reservado del remojo de las setas deshidratadas y las hierbas y cocina durante 3-5 minutos.
7. Apaga el fuego, luego agrega la harina, la pimienta y la sal y revuelve bien.
8. Transfiere la mezcla a una batidora y tritura hasta que quede suave.
9. Deja enfriar antes de transferir a recipientes de vidrio, luego refrigera o congela.

Crema de calabaza con jengibre y naranja

5 pasos

ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 calabazas medianas o 1 calabaza grande cortada en cubos
2 cebollas rojas
2 dientes de ajo
2 piezas pequeñas de jengibre
1/2 taza de jugo de naranja
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de jarabe de algarroba / azúcar
1 cucharadita de pimienta molida
1 cucharadita de sal

método

1. Pela y corta en cubitos la calabaza, luego transfíerela a una bandeja para hornear y rocía con el aceite. Asa en un horno a fuego medio durante 30 minutos, volteando cada 10 minutos hasta que aparezcan signos de caramelización en los cubos.
2. Mientras la calabaza se asa, sofríe la cebolla picada en aceite durante 10 minutos, agrega el ajo picado, el jengibre y el tomillo y sofríe durante 3-5 minutos más.
3. Retira la calabaza del horno y agrégala a la batidora con el sofrito de cebolla y ajo. Agrega el caldo de verduras, el sirope de algarroba o el azúcar, la sal, la pimienta y tritura hasta que quede suave.
4. Agrega la sal y la pimienta y luego tritura la sopa en una batidora hasta que lograr una textura cremosa.
5. Transfiere a una cacerola y calienta suavemente hasta que esté lo suficientemente caliente para servir.

Consejo del chef: si te gusta la crema con más texturas y no tan suave, reserva un poco de la calabaza asada y agrégala de nuevo al final.

Crema de calabaza con jengibre y naranja

Una excelente manera de usar el
abundante suministro de calabaza
que se encuentra en la isla.



Tabulé

Esta guarnición de Oriente Medio es rica en sabor con un toque extra nutricional debido a la abundante cantidad de hierbas utilizadas.



ingredientes

200 g de trigo bulgur o arroz integral
4 tomates maduros grandes finamente picados
1 cebolla roja finamente picada
¼ taza de menta finamente picada
¼ taza de perejil finamente picado
¼ taza de jugo de limón fresco
1 cucharadita de sal

método

- 1.** Cocina el trigo bulgur o el arroz integral según las instrucciones del paquete. Deja enfriar.
- 2.** Agrega todos los demás ingredientes y mezcla bien.
- 3.** Deja macerar en la nevera durante 20 minutos antes de servir.



Guarniciones

**Falafel al horno
Remolacha Tikki
Coliflor Frita
Rábano Fermentado**

**Zanahorias Asadas Harissa
con sirope de algarroba**

**Papas con especias indias
Setas marinadas
Cuñas de pimentón
Pastel de verduras asadas**

Falafel horneado

4 pasos

ingredientes

500 g de garbanzos cocidos
1 cebolla roja pequeña finamente cortada en cubitos
3 dientes de ajo
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de comino en polvo
1 cucharadita de cilantro en polvo
1/4 taza de perejil finamente picado
1 cucharada de harina de espelta
1 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de sal
aceite para cepillar

Aderezo de Tahini con limón

1/2 taza de tahini
1/2 taza de agua
1/4 taza de jugo de limón
4 dientes de ajo
1 cucharadita de sal

método

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y haz puré hasta que todos los garbanzos se hayan deshecho, deja la mezcla reposar durante 10 minutos.
2. Toma 1 cucharada de la mezcla y forma un disco plano, repite esto hasta que toda la mezcla se haya agotado.
3. Refrigerera los falafeles durante al menos 30 minutos. Esto evitará que los falafeles se desmoronen durante la cocción.
4. Coloca los falafeles en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Cocina en un horno a fuego medio durante 15-20 minutos, volteando una vez a la mitad.

Método - Aderezo de Tahini con limón

1. Agrega todos los ingredientes a una batidora y mezcla hasta que quede suave.

Consejo del chef: para una opción sin gluten, sustituye la harina de espelta por una harina sin gluten. La harina ayuda a que la mezcla permanezca compacta mientras se cocina.

A close-up photograph of a baked falafel sandwich. The sandwich is made with a light-colored, textured bun. The filling includes a golden-brown, textured falafel patty, sliced carrots, a slice of tomato, and a slice of pickled cucumber. The sandwich is served on a bed of green lettuce. The background is dark and out of focus.

Falafel horneado

Este clásico de Oriente Medio se hornea para evitar la grasa extra, pero aún así queda crujiente y lleno de sabor.

Excelente envuelto en una tortita de boniato y rociado con aderezo de tahini con limón.

Remolacha Tikki

6 pasos 16 porciones

ingredientes

3 remolachas medianas / grandes
ralladas
1 zanahoria grande rallada
1 cucharada y 1 cucharadita de sal
2 patatas blancas
1 cucharada grande de aceite
para freír ligeramente.
1 cebolla blanca mediana fina-
mente picada
1-2 chiles finamente picados
2 dientes de ajo picados
2,5 cm de jengibre finamente
picado
2 cucharaditas de garam masala
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de sal
1/4 taza de harina de maíz

método

- 1.** Mezcla la remolacha rallada y la zanahoria en un tazón grande con la sal. Deja reposar por 15 minutos. Luego transfiere la mezcla a un colador y déjalo por otros 15 minutos para que el agua se drene. Luego, exprime la mayor cantidad de líquido posible de la mezcla de remolacha y zanahoria, es mejor usar las manos en esta etapa.
- 2.** Pela las patatas y hiérvelas hasta que estén suaves, déjalas escurrir y enfría.
- 3.** Sofríe la cebolla y los chiles por 5 minutos, luego agrega el jengibre y el ajo por 3 minutos, luego agrega el garam masala y apaga el fuego. Deja enfriar.
- 4.** Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande y agrega el jugo de limón y una cucharadita de sal.
- 5.** Toma una medida aproximada de la mezcla en una pelota de golf en tus manos, gíralo y aplánalo ligeramente. Enrolla la mezcla en harina de maíz y déjala en un plato. Repite hasta que se haya usado toda la mezcla. Refrigerar durante al menos 30 minutos.
- 6.** Calienta aproximadamente 1 cm de aceite en una sartén a fuego medio alto, fríe las hamburguesas durante unos 5 minutos y luego voltea y fríe durante otros 5 minutos.

Remolacha Tikki

El color rojo intenso de estas pequeñas hamburguesas hace que se vean tan apetitosas como sabrosas.



Coliflor Frita

Esta es una receta vegana para impresionar a tus amigos no veganos, la combinación crujiente de masa y coliflor es un ganador cada vez.



ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- 1 cucharada de harina de maíz

masa

- 1 taza de trigo integral o harina de espelta integral
- 4 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1/2 - 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua

método

1. Cortar la coliflor en trozos pequeños de tamaño uniforme. Espolvorea con 1 cucharada de harina de maíz, reserva.
2. Mezcla los ingredientes de la masa en un tazón antes de agregar el agua, mezcla bien con un batidor o tenedor.
3. Mezcla la coliflor con la masa hasta cubrir toda la coliflor.
4. Calienta el aceite en una sartén a 200°C. Si no tienes un método para medir la temperatura, deja caer un trocito de masa en el aceite caliente, debe burbujear y flotar a la superficie rápidamente si está lo suficientemente caliente.
5. Coloca las piezas de coliflor cubiertas de masa en el aceite asegurándote de que no se peguen.
6. Fríe hasta que estén doradas, retira y transfiere al papel de cocina para eliminar el exceso de aceite. Servir caliente.

Rábano Fermentado

Una gran manera de disfrutar
y preservar los rábanos.



ingredientes

500 g de rábanos
1 litro de agua filtrada
5 g de sal

método

- 1.** Lava los rábanos y recorta las partes superior e inferior antes de cortar en cuatro.
- 2.** Disuelve la sal en el agua calentándola lentamente (que no hierva). Dejar enfriar.
- 3.** Vierte el agua salada en un frasco esterilizado, agrega los rábanos y mantenlos en un lugar oscuro a temperatura ambiente durante 5-7 días.
Retire la tapa todos los días o dos para liberar el gas producido por la fermentación natural.
- 4.** Mantén la jarra en la nevera después de la fermentación, ya que la temperatura fría detendrá el proceso de fermentación.

Zanahorias Harissa asadas con sirope de algarroba

4 pasos

ingredientes

1 kg de zanahorias
1/4 taza de sirope de algarroba
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/4 taza de pasta Harissa
(Ver receta nuestro Sección de salsas)
1 limón grande en rodajas
1 cucharadita de tomillo

método

1. Corta las zanahorias por la mitad a lo largo y a la mitad, luego nuevamente a lo largo en 2 o 3 piezas.
2. Mezcla el aceite de oliva, el sirope de algarroba, la pasta Harissa en un tazón y mezclalo con las zanahorias.
3. Transfiere las zanahorias recubiertas de la mezcla a una bandeja para hornear forrada con papel de hornear. Extiende las zanahorias en una capa uniforme y luego cubre con el limón en rodajas.
4. Hornéa a fuego medio durante 40-50 minutos dándoles la vuelta cada 15 minutos.

Zanahorias Harissa asadas con sirope de algarroba

Una gran combinación de harissa
picante y sirope de algarroba dulce.



Patatas con especias indias

4 pasos

ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de semillas de comino
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 2 cucharaditas de semillas de cebolla
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de semillas de fenogreco
- 2 cebollas grandes, finamente picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pieza (2,5 cm) de jengibre rallado
- 1 kg de patatas

método

1. Lava y corta las patatas, luego agrégalas a una sartén con agua hirviendo, cocina hasta que estén suaves y luego escurre.
2. Calienta el aceite a fuego medio en una sartén y luego agrega las semillas de comino, hinojo, cebolla, mostaza y fenogreco. Cuando las semillas comiencen a abrirse, agrega las cebollas picadas. Cocina por 10 minutos.
3. Agrega el ajo picado y el jengibre y cocina por 5 minutos.
4. Unta toda la mezcla de cebolla, semillas, ajo y jengibre en las patatas cocidas y sirve.

Patatas con especias indias

Esta combinación de semillas produce un rico y auténtico sabor indio. Un gran acompañamiento para cualquier curry.



Setas marinadas

Los champiñones son perfectos para marinar, ya que absorben muy bien los sabores.



ingredientes

1 kg de champiñones
1/4 taza de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite de oliva
3-4 dientes de ajo picados
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada y 1 cucharadita de tomillo / romero
1 cucharada de pimienta
1 cucharada de sal

método

1. Cortar los champiñones en cuartos y colocarlos en un recipiente con tapa.
2. Mezcla el aceite de oliva, vinagre balsámico, ajo, jugo de limón, 1 cucharada de las hierbas, pimienta y sal y vierte sobre los champiñones. Remuevelo bien.
3. Dejar marinar a temperatura ambiente durante al menos una hora. O para obtener el mejor resultado, deja que los champiñones se marinen por hasta 24 horas en la nevera.
4. Calienta una sartén grande a fuego medio alto, luego agrega los champiñones con el marinado. Cocina removiendo con frecuencia hasta que los champiñones comiencen a dorarse.

Se puede servir caliente o dejar que se enfríen y mantener en la nevera durante 3-4 días.

Patatas asadas al pimentón

Cuñas de patata asada
al horno con un dulce
sabor a pimentón,
mmmmmmm.



Patatas asadas al pimentón

4 pasos

ingredients

6 patatas medianas grandes (aprox.2 kg)
1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
4 cucharadas de pimentón
1 cucharadita de sal

método

- 1.** Corta las patatas por la mitad a lo largo y luego corta cada mitad en 4-6 trozos, dependiendo del tamaño de su tamaño.
- 2.** Coloca las rodajas de patata en un tazón grande y agrega el aceite de oliva, seguido de la mitad del pimentón y la sal. Mezcla bien y luego deja reposar durante al menos una hora.
- 3.** Coloca las patatas en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y hornea en un horno a fuego medio durante aproximadamente 45 minutos, girando cada 15 minutos.
- 4.** Espolvorea las 2 cucharadas restantes de pimentón sobre las patatas cuando estén listas.

Roast Vegetable Tart

A crumly textured herb flavoured whole-wheat pastry tart filled with a blend of roasted vegetables.



ingredientes - masa

2,5 tazas de harina integral
1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de hierbas provenzales
1 cucharadita de sal
1/3 taza de agua

ingredients - Relleno

1 cebolla roja en rodajas
1 pimiento rojo en rodajas
1 pimiento verde en rodajas
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de tomillo fresco
1 boniato mediano en cubos
1 calabaza en cubos
1 patata blanca mediana
2 cucharadas de semillas de girasol
1 tomate grande en rodajas

método - masa

1. Mezcla la harina, las hierbas y la sal junto con el aceite. Mezcla con las manos hasta que se forme una miga de pan fina. Este es un paso importante así que tómate tu tiempo.
2. Agrega el agua y mezcla a mano hasta que se forme una bola de masa.
3. Forma un disco plano y luego extiende la masa sobre una superficie de trabajo enharinada. No te preocupes si la masa se rompe, ya que puedes agregar las piezas rotas a la bandeja de la masa más adelante.
4. Engrasa una bandeja para hojaldre de 27 cm y cubre con la masa. Hornea en un horno a fuego medio durante 15 minutos.

método – Relleno

1. Pela y hierva la patata blanca, escurre y hazla puré.
2. Asa el boniato y la calabaza en el horno o lentamente en una sartén con un chorro de aceite hasta que la calabaza y el boniato estén cocidas (es posible que debas agregar un poco de agua si utilizas una sartén en lugar del horno).
3. Sofríe la cebolla y los pimientos a fuego medio alto hasta que los pimientos comiencen a quemarse. Agrega el ajo y el tomillo.
4. Mezcla bien los pimientos, la cebolla, la batata, la calabaza y el puré de patata en un tazón. Traslada la mezcla a la bandeja de hojaldre.
5. Cubre con las semillas de girasol, luego cubre con rodajas de tomate y hornea en un horno a fuego medio durante 20 minutos.



Platos Principales

Curry con Salsa de Almendras

Pasta boloñesa

Hamburguesas

Chile "sin" carne

Pastel de la cabaña

Fajita Wraps

"Albóndigas"

Risotto de hongos

Paella

Coliflor untuosa de sésamo

Salchichas veganas

Salsa de Curry de Almendras

La combinación de las almendras y los tomates locales con algunas especias exóticas hará que se te haga la boca agua, un plato para ser disfrutado por todos.

ingredientes

2 tazas de cebolla picada
1 taza de tomates cocidos picados
1 taza de almendras tostadas
2 tazas de agua
1 rama de canela (4 o 5 cm)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2-3 dientes de ajo
1 trocito de jengibre (4 cm)
2 cucharaditas de semillas de cilantro en polvo
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de garam masala
1 cucharadita de sirope de algarroba
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de pimienta molida
sal al gusto

Salsa de Curry de Almendras

4 pasos

método

- 1.** A fuego lento, fríe las cebollas en el aceite con la rama de canela durante 15-20 minutos hasta que la cebolla esté suave y translúcida.
- 2.** Reteniendo la rama de canela agrega las cebollas cocinadas, los tomates picados, las almendras tostadas, el agua, el jengibre, el ajo, el cilantro en polvo, el comino en polvo, el garam masala y el sirope de algarroba a la batidora y tritura hasta que se forme una salsa cremosa (aprox. 3 -5 minutos dependiendo de la potencia de la batidora).
- 3.** Vierte el contenido de la batidora en una sartén grande. Cocia a fuego lento, removiendo con frecuencia, durante 25-30 minutos para dejar que se integren todos los sabores. Agregar más agua si la salsa comienza a pegarse al fondo de la sartén.
- 4.** Una vez que la salsa esté cocida, puedes agregar los ingredientes que desees. El boniato, la calabaza y el calabacín son una buena combinación, pero siéntete libre de agregar las verduras de temporada que prefieras. Simplemente agrega las verduras a la salsa y cocina a fuego lento hasta que estén cocidas a la textura deseada.

Nota: Agrega el jugo de limón cerca del final del proceso de cocción para añadir un poco de sabor.

Consejo del chef: las alubias, garbanzos o arroz funcionan muy bien para acompañar en esta receta y si quieres un poco de dulzura extra, entonces media taza de pasas añadidas a la cocción con las verduras son una buena opción.

Boloñesa - Salsa de pasta simple

Esta es una salsa de pasta básica cocinada a fuego lento durante mucho tiempo para intensificar los sabores. Esto se llama salsa de pasta simple, ya que está lista para agregar ingredientes adicionales. Sirve con la pasta integral de tu elección.



Boloñesa - Salsa de pasta simple

4 pasos

ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 tazas de cebolla roja finamente picada
5 dientes de ajo finamente picados
1 cucharadita de tomillo finamente picado
1 cucharadita de romero finamente picado
4 tazas de tomates cocidos picados
2 cucharadas de pasta concentrada de tomate
1 taza de zanahoria rallada / calabaza / boniato
1/4 taza de albahaca fresca picada
1 taza de lentejas marrones / verdes
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimienta negra molida fresca
sal al gusto
1 taza de vino tinto (opcional)

método

- 1.** Agrega las lentejas y la hoja de laurel a una olla con agua hirviendo y cocina hasta que estén suaves.
- 2.** Mientras tanto, sofríe la cebolla en el aceite en un fuego medio / bajo hasta que esté suave y translúcida. Añade el ajo y hierbas y cocina por otros 3-5 minutos.
- 3.** Agrega los tomates picados, la pasta de tomate, la zanahoria rallada y la albahaca y cocina a fuego lento, mientras se cocinan las lentejas (aprox. 45 minutos). Cuando las lentejas estén suaves agrégalas a la salsa y deja hervir a fuego lento durante unos 30 minutos.
- 4.** Continúa cocinando hasta que la salsa se espese.
- 5.** Sirve con la pasta integral de tu elección.

Hamburguesas de Lentejas “Carnosas”

6 pasos 8 porciones

ingredientes

250 g de lentejas marrones o verdes
1 hoja de laurel
2 cucharadas de aceite de oliva
3 tazas de cebollas picadas
2 dientes de ajo
1 cucharada de pimienta negra
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de pimentón
1-2 chiles (opcional)
2 cucharaditas de sal
2 tazas de avena
1/4 taza de harina de espelta

método

1. Agrega las lentejas y las hojas de laurel a una sartén con aproximadamente 1 litro de agua. Llevar a ebullición y cocinar durante 30-40 minutos o hasta que las lentejas estén suaves. Escurre las lentejas en un colador y agita para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Dejar enfriar en el colador.
2. Cocina las cebollas en el aceite a fuego medio durante 10 minutos. Agrega el ajo y cocina por 2-3 minutos. Agrega las hierbas y especias, cocina por 2 minutos, luego apaga el fuego y deja enfriar.
Transfiere todo a un tazón grande. Agrega la avena y la harina y mezcla bien.
3. Agrega aproximadamente la mitad de la mezcla a un procesador de alimentos y mezcla hasta que todas las lentejas se rompan. Agrega la mezcla a un tazón. Repite con la otra mitad. Coloca el tazón con los ingredientes mezclados en la nevera durante al menos media hora.
4. Toma media taza de la mezcla y forma una bola. (Ayuda a agregar una pequeña cantidad de aceite en las manos para evitar que la mezcla se pegue)
Presiona la bola sobre una bandeja para hornear engrasada para hacer una hamburguesa. Si la mezcla se siente húmeda, agrega un poco más de harina.
5. Hornea a fuego medio-alto durante 15 minutos, luego voltea y hornea por 10 minutos más.
Remover y dejar enfriar. (Estas hamburguesas se mantendrán en perfecto estado en la nevera por 5 días)
6. Para cocinar, agrega 1 cucharadita de aceite a una sartén caliente y fríe la hamburguesa durante 3-4 minutos, voltea, agrega un poco más de aceite y fríe durante 2-3 minutos.

Hamburguesas de Lentejas “Carnosas”

Una sabrosa hamburguesa perfecta para las barbacoas de verano.



Chile “sin” carne

El clásico plato mexicano lleno de sabor y siempre agradable. Servir con guarnición de refrescante guacamole.



ingredientes

1 taza de alubias rojas
1 taza de lentejas marrones
2 hojas de laurel
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de semillas de comino
1 cucharada de orégano
2 cebollas rojas finamente picadas
2 chiles finamente picados
3 dientes de ajo
1 zanahoria grande rallada
1 pimiento rojo cortado en cubitos
800 g de tomates picados cocidos
1 cucharada de pimienta negra molida
2 cucharaditas de pimentón
1 cucharadita de sal
el jugo de 1 lima

método

1. Remoja las alubias durante la noche y luego hierva a fuego lento durante 1 hora y media o hasta que estén suaves.
2. Cocina las lentejas con las hojas de laurel en al menos 5 tazas de agua durante unos 40 minutos.
3. Agrega el aceite a una sartén con las semillas de comino y caliéntala hasta que las semillas comiencen a chisporrotear y separarse.
4. Agrega la cebolla picada y el chile y remueve bien, cocine durante unos diez minutos a fuego medio bajo. Agrega una cucharada o dos de agua si la mezcla comienza a secarse.
5. Agrega el ajo y cocina durante 3-5 minutos para liberar el sabor del ajo crudo.
6. Agrega los tomates picados cocidos, la zanahoria rallada, el orégano, el comino y la pimienta en cubitos y cocina de 8 a 10 minutos.
7. Agrega las lentejas cocidas, sal y pimienta y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
8. Agrega las alubias rojas y cocina por otros 10 minutos.
19. Agrega el jugo de lima justo antes de servir.

Pastel de cabaña

Un plato clásico británico que generalmente usa carne molida o cordero, pero aquí usamos la opción mucho más saludable de las lentejas marrones.

Ingredientes - Relleno

- 2 tazas de lentejas
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas grandes cortadas en cubitos
- 3 zanahorias grandes cortadas en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de romero
- 300 g de guisantes congelados

Ingredientes - Salsa

- 2 cebollas en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- 1 taza de lentejas cocidas

Ingredientes - Puré

- 1.5 kg cooked potatoes
- 1/2 cup almond milk
- 1 tsp olive oil

método - Relleno

1. Agrega las lentejas a una sartén de agua con 2 hojas de laurel, hierva durante 35-40 minutos. Cuando estén hechas, reserva 1 taza de lentejas cocidas para la salsa.
2. Agrega la cebolla picada y la zanahoria a una sartén con las 2 cucharadas de aceite de oliva. Cocina a fuego medio durante 10 minutos.
3. Agrega el ajo y cocina por 3-5 minutos.
4. Agrega el tomillo, el romero, la pimienta molida y la sal, y cocina por 2 minutos.
5. Agrega los guisantes congelados, revuelve bien y luego apaga el fuego.

método - Salsa

1. Sofríe las cebollas en rodajas en el aceite a fuego medio hasta que las cebollas estén caramelizadas y ligeramente quemadas.
2. Agrega las cebollas sofritas y la taza de lentejas cocidas a una batidora con 1 y 1/2 tazas de agua, 2 cucharaditas de pimienta y 1 cucharadita de sal. Mezcla hasta que esté suave.
3. Agrega la salsa a la mezcla de relleno y extiende uniformemente en una fuente para horno.

método - Puré

1. Cocina las papas hasta que estén blandas, luego agrega 1/2 taza de leche de almendras y 1 cucharadita de aceite. Machaca con un tenedor o con un pisa-patatas hasta que quede suave.
2. Extiende la papa sobre el relleno y alisa la parte superior. Unta con aceite y luego con un tenedor dibuja las líneas en la parte superior de la papa. Esto ayudará a que la parte superior se ponga crujiente.
3. Hornea a fuego medio durante 30 minutos.

Fajita Wrap

3 pasos

ingredientes

1 cucharada de aceite
1 zanahoria grande
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla roja
1 calabacín
2 cucharadas de condimento
para fajitas

método

1. Corta todas las verduras en tiras uniformes.
2. Calienta el aceite y luego saltea las verduras durante 5 minutos.
3. Agrega el condimento de fajita y saltea por 3 minutos más.

Fajita Wraps

Una comida simple y rápida de preparar, sirve en tortitas frescas de espelta o boniato.



Albóndigas de "carne" en salsa de pimiento rojo asado

ingredientes - Albóndigas

125 g de lentejas marrones o verdes
1 hoja de laurel
1 cucharada de aceite de oliva
1 1/2 tazas de cebollas picadas
1 taza de avena
3 dientes de ajo
2 cucharadas de hierbas provinciales
1 cucharada de tomillo
1 cucharada de pimienta negra molida
1 cucharadita de sal

ingredientes - Sauce

2 pimientos rojos grandes
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas
4-5 dientes de ajo
1 cucharada de romero
1 cucharada de tomillo
800g tomate frito triturado
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal

Platos principales

Albóndigas de "carne" en salsa de pimiento rojo asado

método - Albóndigas

1. En una olla grande, cuece las lentejas con la hoja de laurel hasta que estén suaves. Transfiere a un colador, retira la hoja de laurel, enjuaga y luego deja escurrir durante al menos 10 minutos. Agita el colador para eliminar la mayor cantidad de líquido posible de las lentejas.
2. Sofríe las cebollas en el aceite de oliva durante 5 minutos a fuego medio-bajo para suavizarlas y retirarlas. Luego agrega el ajo, las hierbas, la pimienta negra y la sal y sofríe por otros 2-3 minutos y luego deja que se enfríen.
3. Usando un procesador de alimentos, mezcla las lentejas, la mezcla de cebolla y la avena en pequeños lotes. Asegúrate de que todas las lentejas se hayan roto. Transfiere a un tazón y deja enfriar.
4. Separa esta mezcla en bolitas y hornea a fuego medio durante 15-20 minutos, volteando con frecuencia para que se cocinen por todos lados.

método - Salsa

1. Coloca los pimientos sobre de una parrilla caliente y gira cada 15 minutos hasta que todos los lados estén carbonizados. Retira con cuidado de la parrilla, coloca ambos pimientos en una bolsa de plástico y deja enfriar.
2. Saca los pimientos enfriados de la bolsa y retira con cuidado la piel y quita las semillas.
3. Sofríe las cebollas en el aceite a fuego medio durante 10 minutos.
4. Agrega el ajo picado y cocina por 3 minutos más. Apaga el fuego y agrega las hierbas, sal y pimienta.
5. Agrega la mezcla de cebolla a la batidora con los tomates picados cocidos y la pimienta asada, mezcla hasta que quede suave.
6. Agrega el contenido de la batidora a una sartén y calienta a fuego lento.
7. Agrega las "albóndigas" cocinadas a la salsa y revuelve para cubrir mientras las calientas a temperatura deseada para servir.

Risotto de setas

7 pasos

ingredientes

500 g de arroz integral
500 g de champiñones
25 g de champiñones secos
3 cebollas blancas medianas picadas
3 dientes de ajo picados
1 cucharada de romero picado
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de tomillo picado
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharaditas de pimienta
2 cucharaditas de sal
2 litros de agua (o caldo de verduras)

método

1. Remoja las setas deshidratadas en agua caliente durante al menos una hora, asegúrate de reservar el líquido del remojo.
2. Cocina las cebollas en una cucharada de aceite a fuego medio hasta que estén translúcidas. Aprox. 8-10 minutos.
3. Agrega el ajo y cocina por 3-5 minutos.
4. Transfiere las cebollas y el ajo sofritos a una batidora y tritura hasta que quede suave, agregando un poco de agua si fuera necesario.
5. Calienta una cucharada de aceite en una sartén y saltea el arroz durante 3-5 minutos. Agrega la mezcla de cebolla y ajo al arroz y remueve bien.
6. Vierte el líquido de remojo reservado de los champiñones a través de un colador de té en un recipiente y luego agrega el líquido colado al risotto con un litro de agua o caldo. Cocina a fuego lento hasta que el arroz esté hecho pero no blando.
7. Pica los champiñones remojados y los otros champiñones en rodajas y sofríe en una cucharada de aceite de oliva a fuego alto, removiendo con frecuencia hasta que se doren.
8. Agrega el risotto justo antes de servir.

Risotto de setas

Un plato fácil de preparar con un profundo sabor a setas y una textura cremosa.



Paella

Una paella fácil de hacer y muy sabrosa.



ingredientes

3 cucharadas de aceite
2 cebollas rojas medianas en rodajas
3 dientes de ajo finamente picados
1 cucharadita de romero picado
1 cucharadita de tomillo picado
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 taza de champiñones en rodajas
2 zanahorias grandes ralladas
1 taza de judías verdes picadas a 2.5cms
1 taza de tomates cocidos picados
1 cucharadita de hilos de azafrán (sustituye por cúrcuma si el azafrán no estuviera disponible)
2 cucharaditas de pimentón ahumado
1 taza de arroz integral
2 tazas de caldo de verduras o agua
1/4 taza de perejil picado

método

- 1.** Calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio alto en una paellera, o una sartén grande y profunda, y agrega las cebollas en rodajas y para sofreír durante 8-10 minutos.
- 2.** Agrega el ajo, el romero, el tomillo y cocine por 2 minutos removiendo con frecuencia. Agrega los pimientos y champiñones y cocina por 5 minutos más.
- 3.** Agrega el arroz con el aceite restante y remueve bien para que el arroz se cubra con el aceite, cocina removiendo constantemente durante 3-5 minutos.
- 4.** Agrega el caldo de verduras a la sartén con las judías verdes junto con el azafrán o la cúrcuma, el pimentón y el perejil picado.
- 5.** Cocina a fuego lento durante aproximadamente 35-40 minutos verificando a partir de los 30 minutos para asegurarte de que el arroz no se haga demasiado.

Consejo del chef: la paella tradicional se cocina sin remover una vez que se ha agregado el caldo.

Coliflor untuosa de sésamo

5 pasos

ingredientes

1 coliflor mediana / grande

Ingredientes – Batter

1 taza de harina integral

1 tazas de leche de almendras (proporción 2: 1)

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Ingredientes – Sticky Sauce

1 cebolla roja grande o 2 medianas

2 cucharadas de aceite

3 dientes de ajo picados

1 "pieza de jengibre finamente picado

1/2 taza de agua

1/4 taza de sirope de algarroba

2 cucharadas de salsa de tamari / soja

2 cucharadas de vinagre de manzana

1 cucharada de pasta de tomate

1 chile finamente rebanado (opcional)

1 cucharadita de pimienta negra

2 cucharadas de harina de maíz mezclada con 2

cucharadas de agua

1/4 taza de semillas de sésamo tostadas

method

1. Sofríe las cebollas en el aceite durante 5 minutos y luego agrega el jengibre y el ajo por 2-3 minutos más.
2. Agrega el agua, el sirope de algarroba, el tamari, el vinagre de manzana, la pasta de tomate y la pimienta negra. Remueve bien y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Mezcla completamente la harina de maíz y el agua y agrégalos a la sartén. Remueve bien.
4. Continúa cocinando hasta que la salsa se vuelva pegajosa y no líquida.
5. Vierte la salsa sobre la coliflor frita o sobre un salteado de los vegetales que prefieras y luego espolvorea con las

Consejo del chef: tostar las semillas de sésamo es fácil, pero debes tener cuidado de no cocinarlas en exceso, ya que se volverán amargas. Simplemente caliéntalas a fuego lento revolviendo con frecuencia hasta que estén doradas y fragantes.

Coliflor untuosa de sésamo

Una deliciosa salsa untuosa que combina perfectamente con la coliflor crujiente al horno.



Salchichas Veganas

6 pasos

ingredientes

4 tazas de lentejas
3 tazas de copos de avena
3 tazas de cebolla roja finamente picada
2 cucharadas de ajo picado
1 cucharada de romero finamente picado
1 cucharada de pimienta negra
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de sirope de algarroba

método

1. Agrega las lentejas y las hojas de laurel a una olla con aproximadamente 1 litro de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 30-40 minutos o hasta que las lentejas estén suaves. Escurre las lentejas en un colador y agita bien para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Deja enfriar en el colador.
2. Sofríe las cebollas en el aceite a fuego medio durante 10 minutos. Agrega el ajo y cocina por 2-3 minutos más. Agrega las hierbas y especias, cocina por 2 minutos, luego apaga el fuego y deja enfriar. Transfiere todo a un tazón grande. Agrega la avena y la harina y revuelve bien.
3. Agrega aproximadamente la mitad de la mezcla a un procesador de alimentos y mezcla hasta que todas las lentejas se rompan. Agrega la mezcla a un tazón. Repite con la otra mitad. Coloca el tazón con los ingredientes mezclados en la nevera durante al menos media hora.
4. Toma un cuarto de taza de la mezcla y forma una salchicha rodando sobre una tabla de cortar de madera ligeramente engrasada con aceite. Si la mezcla se siente húmeda, agrega un poco más de harina. Coloca en una bandeja para hornear engrasada y repite hasta acabar con toda la mezcla.
5. Hornea a fuego medio en un horno precalentado durante 20-25 minutos girando cada 5 minutos. Retira y deja enfriar. (Se mantendrán en la nevera por unos 5 días)
6. Para cocinarlas, agrega 1 cucharadita de aceite a una sartén caliente y fríe la salchicha durante 6-8 minutos.

Salchichas veganas

Estas sabrosas salchichas rellenas son geniales en un día frío con puré de papas con mostaza.





Panadería

**Galletas de mantequilla de
almendras, plátano y avena**

Brownies de algarroba

Bizcocho de algarroba

Pan Casita Verde

Galletas de avena y espelta

Pan de higos

Tortitas suaves de espelta

Tortitas de boniato

Bollos de pan integral

Galletas de mantequilla de almendras con plátano y avena

ingredientes

2 tazas de avena triturada
2 plátanos muy maduros
1/2 taza de mantequilla de almendras

método

- 1.** Aplasta y tritura todos los ingredientes en un tazón con un tenedor hasta que estén bien combinados.
- 2.** Forma bolas del tamaño aproximado de una pelota de golf y luego en una bandeja para hornear ligeramente engrasada presiona las bolas para darles la forma de galletas.
- 3.** Hornea a fuego lento (180C / 350F) durante 15-20 minutos dándoles la vuelta una vez.
- 4.** Dejar enfriar. Servir caliente o frío.

Galletas de mantequilla de almendras con plátano y avena

Estas galletas de tres ingredientes son deliciosas, saludables y muy fáciles de hacer. Asegúrate de usar plátanos muy maduros para lograr el mejor resultado.



Brownies de algarroba

12 porciones

ingredientes

160 g de harina integral
100 g de almendras picadas
(guarda 30 g para la cobertura)
100 g de mantequilla de almendras
60ml de leche de almendras
320 g de sirope de algarroba
2 cucharadas de semillas de lino molidas
4 cucharadas de agua
1 cucharadita de polvo de hornear de repostería (levadura Royal)
1/2 cucharadita de sal

método

1. En un tazón pequeño mezcla las semillas de lino molidos con el agua, revuelve bien y deja reposar por diez minutos.
2. Mide 70 g de almendras picadas (sin contar con los 30 g para el topping), luego mezcla todos los demás ingredientes incluyendo la mezcla de semillas de lino y agua en un bowl grande.
3. En una bandeja de horno forrada con papel para hornear extiende la mezcla de brownie de manera uniforme, esparciendo por encima los 30 g de almendras picadas que tenías reservadas.
4. Hornea a fuego medio en un horno precalentado durante aproximadamente 20 minutos. La mezcla se elevará y los bordes quedaran algo más secos y crujientes, y el centro quedará más húmedo y suave.
5. Dejar enfriar antes de servir.

Consejo del chef: estos brownies se congelan muy bien y se descongelan fácilmente cuando se dejan fuera del congelador durante 30 minutos.

Brownies de algarroba

Esta famosa receta de Casita Verde se ha ido modificando con el tiempo, pero siempre conserva el delicioso sabor del sirope de algarroba.





Pastel de algarroba

Un bizcocho suave y ligero listo para ocasiones especiales. La combinación de algarroba y naranja proporciona un sabor delicioso

ingredientes - masa

3 tazas de harina de espelta
2 tazas de azúcar moreno
 $\frac{2}{3}$ harina de algarroba
 $\frac{2}{3}$ aceite de oliva
4 cucharaditas de polvo para hornear de repostería
2 tazas de agua tibia

ingredientes - relleno

Mermelada de Naranja
(ver página 139)

ingredientes - cubierta de algarroba

150 g de aceite de coco
8 cucharadas de sirope de algarroba
 $\frac{1}{2}$ taza de algarroba en polvo
 $\frac{1}{4}$ taza de almendras picadas

método - masa

1. Coloque la harina en un tazón grande, luego mezcla bien todos los ingredientes excepto el agua. Luego agrega el agua tibia y mezcla hasta que quede suave.
2. Extiende la mezcla de manera uniforme entre dos moldes para hornear forrados con papel para hornear. Un batidor funciona bien aquí para agregar aire a la mezcla.
3. Hornea en un horno a fuego medio (170 C°) durante 20 minutos. Retira y dejar enfriar sobre una rejilla para enfriar.
4. Extiende el relleno en la parte superior de una de las masas y luego cúbreala con la otra con cuidado encima, refrigera o congela.

método - cubierta

1. Derrite el aceite de coco en una sartén lentamente sin sobrecalentar. Déjalo enfriar para que el líquido esté tibio pero no caliente al tacto. (45-55 grados si tienes un termómetro)
2. Agrega el sirope de algarroba en el sentido de las agujas del reloj hasta que se disuelva.
3. Agrega la harina de algarroba y remueve hasta que esté bien combinado.
4. Vierte la mezcla de algarroba sobre el pastel refrigerado lentamente y extiende uniformemente con una espátula.
5. Espolvorea con almendras finamente picadas por encima y vuelve a ponerlo en la nevera para que la cobertura se solidifique (mínimo 20 minutos).

Pan de Casita Verde

El clásico pan de Casita Verde que han disfrutado innumerables personas.

La receta es para dos panes, ya que uno se puede congelar para disfrutarlo en una fecha posterior.

ingredientes

Ingredientes Secos

1200 g de harina integral
1/3 taza de semillas de calabaza
1/4 taza de semillas de girasol
4 cucharaditas de levadura activa
4 cucharaditas de sal

Ingredientes Húmedos

1/3 taza de aceite de oliva
730 ml de agua tibia

Cubierta

1 cucharada de semillas de amapola
1 cucharada de semillas de anís
1 cucharadita de aceite de oliva por molde

método

1. En un bowl grande mezcla la harina, las semillas de calabaza, las semillas de girasol, la levadura y la sal.
2. Vierte el aceite de oliva en una taza de medir y luego agrega agua tibia hasta la línea de 800 ml. Remueve el aceite y el agua juntos brevemente antes de agregar al bowl con los demás ingredientes.
3. Amasa durante aproximadamente 5-10 minutos hasta que los lados del tazón estén limpios y se haya formado una buena bola de masa.
4. Cubre el bowl con un paño de cocina húmedo y déjelo en un lugar cálido durante aproximadamente una hora a una hora y media (dependiendo de la temperatura). La masa debería duplicar su tamaño aproximadamente durante este tiempo.
5. Toma la masa del bowl y divídela en dos piezas del mismo tamaño. Forme cada trozo de masa en forma de tronco y presiona ligeramente sobre dos moldes para hornear pan bien engrasados con aceite.
6. Espolvorea una cucharada de amapola y una cucharada de semillas de anís sobre cada pan. Luego, usando un pincel de repostería, cubre las semillas con aceite de oliva y distribúyelas de manera uniforme.
7. Permite que los panes se eleven en sus moldes por aproximadamente una hora o hasta que alcancen o superen ligeramente los bordes del molde.
8. Hornea a fuego medio en un horno precalentado durante 40 minutos, cambiando las posiciones una vez.
9. Retira con cuidado de los moldes, y coloca los panes sobre una rejilla y deja enfriar.

Crackers de avena y espelta

Unas galletas saladas fáciles de hacer para disfrutar con una amplia gama de preparaciones.



Crackers de avena y espelta

5 pasos

ingredientes

1 ¼ tazas de harina de espelta
1 ¼ tazas de avena triturada
1 cucharada de semillas de amapola
1 cucharada de semillas de sésamo
½ taza de aceite de oliva
½ taza de agua
1 cucharadita de sal

método

- 1.** Mezcla bien todos los ingredientes en un bowl hasta que se forme una bola. Deja reposar por 15 minutos para permitir que los ingredientes se combinen.
- 2.** Extiende la bola con un rodillo enharinado sobre una superficie de trabajo enharinada y luego corta en galletas individuales con un cortador de hojaldre de 2 "por 2" o un cuchillo afilado.
- 3.** Coloca las galletas individuales en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear..
- 4.** Cocina en un horno precalentado a temperatura media durante 15 minutos, volteando las galletas tras los primeros 10 minutos.
- 5.** Retira y dejar enfriar.

Pan de higo

4 pasos

ingredientes

500 g de higos secos
1/2 taza de almendras y
algo más para decorar
1 cucharadita de semillas
de anís molido
1 cucharada de sirope
de algarroba

método

1. Tritura las almendras y los higos hasta formar una bola de masa pegajosa.
2. Dale forma a la masa pegajosa a tu forma preferida.
3. Tuesta las almendras para decorar y cuando estén listas agrega el sirope de algarroba y remueve bien para cubrir uniformemente. Decora la parte superior como quieras.
4. Deja reposar en la nevera durante una hora.
Esta receta se mantendrá muy bien y por largo tiempo en la nevera.

Pan de higo

Una receta 100% ibicenca hecha con higos secos y almendras.



Tortitas o wraps suaves de espelta

8 porciones

ingredientes

500 g de harina de espelta
200 ml de agua
1 cucharadita de sal

método

- 1.** Agrega la harina de espelta, el agua y la sal a un bowl y amasa hasta que se haya formado una bola. Tome la bola de masa y amasa sobre una tabla de madera durante 5 minutos. Este extra amasar hará que las tortitas sean más fáciles de extender.
- 2.** Divide la mezcla en 8 piezas.
- 3.** Forme cada pieza en una bola y luego extiéndela sobre una superficie de trabajo enharinada.
- 4.** Coloca la tortita en una sartén precalentada y cocina por 3 minutos, voltea y cocina por otros 2 minutos.

Tortitas o wraps suaves de espelta

Simple y rápido de hacer usando solo harina, agua y sal.



Wraps de boniato

Además de tener un muy buen sabor, es una manera ideal para añadir nutrientes a las comidas.



ingredientes

1 boniato grande
harina de trigo integral
1 cucharadita de sal

método

- 1.** Pela y cocina el boniato en agua, hasta que este blando. Retirar del agua y dejar enfriar
- 2.** Pesa el boniato y calcula la misma medida pesando la harina de trigo.
- 3.** Mezcla la harina, el boniato y la sal en un bowl hasta que se forme una masa compacta. Aade un poquito mas de harina si la masa resultara muy pegajosa.
- 4.** Divide la masa en partes iguales y dales la forma de esferas, para luego aplastarlas hasta que queden como discos.
- 5.** Prepara una suferficie con harina para poner ahí los discos de boniato y girarlos en harina, y pasar el rodillo hasta que tomen la forma de wraps.
- 6.** Calienta una sartén a fuego medio, y cocina el wrap durante 3 minutos en cada lado aproximadamente.

Pan de hamburguesa de trigo integral

Estos deliciosos panecillos son excelentes para bocadillos y perfectos para hamburguesas veganas!



Pan de hamburguesa de trigo integral

5 pasos

ingredientes

550 g de harina integral
2 cucharaditas de levadura activa
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
1 1/2 tazas de agua tibia

método

1. Mezcla bien la harina, la levadura, el azúcar y la sal y luego agrega el agua y amase durante unos minutos hasta que la masa forme una bola agradable y no quede harina pegada a los lados del tazón.
2. Deja crecer durante 30 minutos.
3. Forma pequeñas cantidades de la masa en pelotas del tamaño de una pelota de tenis y luego colócalas sobre una bandeja para hornear engrasada con un poco de aceite, luego presiona ligeramente para que cada bola tome forma de disco.
4. Deja crecer en un lugar cálido durante 45 minutos.
5. Cocina en un horno precalentado a fuego medio durante 20-25 minutos.

Consejo del chef: agregar media taza de harina de semillas frescas a esta receta añade nutrientes adicionales, textura y sabor extra. Una mezcla de semillas de girasol y calabaza en una proporción de 1:1 funciona bien.



Dulces

Mermelada de Albaricoque

Helado de Plátano y Leche de Almendras

Helado de Almendra Algarroba y Aloe Vera

Untable de Almendra y Algarroba

Bebida Caliente de Algarroba

Trufas de Algarroba

Mermelada de Higos con Canela

Mermelada de Naranja

**Barritas de Frutos Secos
y Semillas**

Mermelada de albaricoque

Los albaricoques son abundantes durante la cosecha, esta reserva te permite disfrutar del sabor de su sabor durante todo el año.



Mermelada de albaricoque

4 pasos

ingredientes

Albaricoques 5kg
1/4 taza de jugo de limón
500 g de azúcar moreno

método

1. Retira las semillas de los albaricoques.
2. Agrega los albaricoques, el jugo de limón y el azúcar a una sartén grande y calienta lentamente. Remueve con frecuencia para asegurarte de que la mezcla no se pegue al fondo de la sartén.
3. La mezcla comenzará a saltar a medida que se espese, por lo tanto, utiliza un guante para horno para proteger tu mano al remover.
4. Una vez que haya alcanzado la consistencia deseada, deja que se enfríe y luego transfiérela a frascos esterilizados para su almacenamiento.

Helado de plátano y leche de almendras

3 pasos

ingredientes

3 plátanos maduros congelados
1/2 taza de leche de almendras
1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

método

1. Pelar y picar los plátanos y luego congelarlos durante al menos 2 horas.
2. Agrega los plátanos congelados, la leche de almendras y la vainilla a una batidora y tritura hasta que quede cremoso.
3. Servir de inmediato.

Helado de plátano y leche de almendras

Un saludable "helado" de increíble sabor y textura.





Helado de algarroba, almendra y aloe vera

Un helado vegano elaborado con
ingredientes 100% de ibiza.

Helado de algarroba, almendra y aloe vera

4 pasos

ingredientes

2/3 taza de leche de almendras (relación 2: 1 de almendras: agua)
1/3 taza de mantequilla de almendras
1/4 taza de sirope de algarroba
1 cucharada de algarroba en polvo
50 g de pulpa de Aloe Vera (el interior de la penca)
2 cucharadas de almendras picadas, tostadas

método

1. Tritura bien todos los ingredientes excepto las almendras picadas hasta que quede muy cremoso.
2. Transfiere el contenido de la batidora a un recipiente con tapa y colócalo en el congelador durante 8 horas o más.
3. Retira el recipiente del congelador 10 minutos antes de servir para que sea más fácil sacarlo.
4. Servir con las almendras tostadas picadas y una un chorrito de sirope de algarroba.

Untable de almendra de algarroba

2 pasos

ingredientes

1/2 taza de mantequilla de almendras
3 cucharadas de sirope de algarroba
2 cucharadas de harina de algarroba
2 cucharadas de agua hirviendo

método

1. Tritura la mantequilla de almendras, el sirope de algarroba y la harina de algarroba en un bowl.
2. Agrega el agua hirviendo y tritura hasta que se forme una agradable textura para untar. Transfiere a un frasco y guardalo en la nevera para su mejor conservación.

Untable de almendra de algarroba

Un indulgente untable para tu tostada fresca en la mañana.



Bebida caliente de algarroba o “Café de Algarroba”

3 pasos

ingredientes

1 litro de leche de almendras
4 cucharadas de sirope de algarroba
2 cucharadas de harina de algarroba
1 cucharadita de canela en polvo

método

1. Caliente lentamente la leche de almendras con cuidado de no calentar demasiado ya que las almendras se separarán del agua, el sabor no se verá afectado, pero la textura y la estética sí.
2. Agrega los demás ingredientes y bate hasta que quede suave.
3. Servir caliente.

Bebida caliente de algarroba o “Café de Algarroba”

Una encantadora bebida que se parece a un chocolate caliente pero con muchos más beneficios para la salud que su contraparte.



Bombones de algarroba

Lleva un poco de tiempo pero el tiempo y el esfuerzo se verán recompensados cuando presentes estos deliciosos dulces caseros a tus amigos.



Bombones de algarroba

4 steps

ingredientes

Relleno

1/2 taza de coco rallado deshidratado
1/4 taza de mantequilla de almendras
2 cucharadas de sirope de algarroba
2 cucharadas de harina de algarroba
2 cucharadas de aceite de coco

Cobertura

100 g de aceite de coco
4 cucharadas de sirope de algarroba
1/4 taza de harina de algarroba

método

1. En un bowl pequeño, mezcla todos los ingredientes del relleno hasta que se forme una pasta espesa.
2. Toma un pedazo de la mezcla en tus manos y haz una bola del tamaño de una canica. Coloca la pelota en un recipiente tupperware, repite hasta que se hayas utilizado toda la mezcla. Luego coloca el recipiente y la bandeja para cubitos de hielo en el congelador durante al menos 20 minutos, esto permite que las bolas se reafirmen mientras se prepara la carcasa para las trufas.
3. Calienta el aceite muy lentamente hasta que se derrita pero no demasiado. La temperatura ideal debe estar entre 45 y 55 grados. Primero agrega el sirope de algarroba hasta que esté bien combinado, luego la harina de algarroba y remueve en una dirección hasta que la mezcla quede suave y homogénea.
4. Vierte el líquido de la cubierta en uno de los compartimientos de cubitos de hielo, luego coloca cuidadosamente una bola de relleno en el líquido, empuja la bola hacia abajo para que el líquido cubra la bola por completo. Repite hasta que la bandeja de cubitos de hielo esté llena y luego coloca la bandeja de cubitos de hielo llena en el congelador. Los bombones estarán listos tras unos veinte minutos.

Consejo del chef: una bandeja de cubitos de hielo de silicona es perfecta para este trabajo y están disponibles en una variedad de formas y tamaños.

Mermelada de Higos con Canela

4 pasos

ingredientes

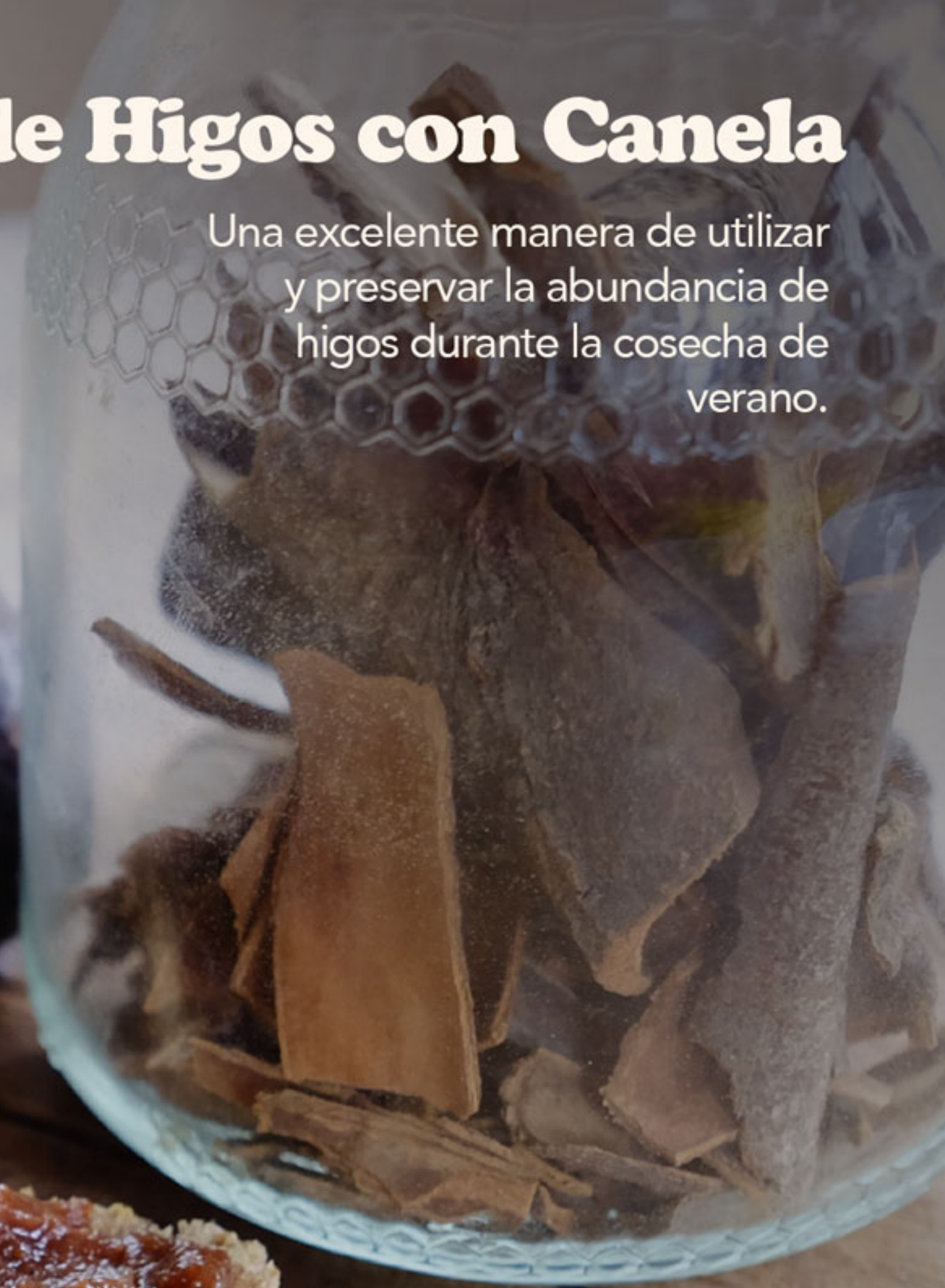
2 kg de higos sin tallo
1 limón exprimido
1 taza de azúcar moreno
1 cucharada de canela

método

- 1.** Coloca todos los higos en una olla grande y agregue el jugo de limón. Cocina a fuego lento durante 20 minutos para liberar la humedad de los higos.
- 2.** Agrega la canela en polvo y el azúcar y continúa cocinando a fuego lento durante aproximadamente una hora o hasta que la mezcla se asemeje a una textura de mermelada suelta. La mezcla se reafirmará a medida que se enfríe.
- 3.** Tritura los higos con un machaca-patatas. Alternativamente, para una mermelada más suave, puedes utilizar una batidora de brazo cuando la mezcla se haya enfriado.
- 4.** Transfiere la mezcla a frascos esterilizados.

Mermelada de Higos con Canela

Una excelente manera de utilizar y preservar la abundancia de higos durante la cosecha de verano.



Mermelada de naranja

Una forma maravillosa y clásica de conservar las naranjas alegrar las tostadas por la mañana.



Mermelada de Naranja

5 pasos

ingredientes

12 naranjas medianas grandes
2 tazas de jugo de naranja
1 taza de agua
1 taza de azúcar moreno
1 limón exprimido
cáscara de 1/4 de limón en rodajas finas
corteza de 1/4 de naranja finamente rallada

método

- 1.** Corta las naranjas en 4-5 piezas y luego retire la médula con un cuchillo afilado (la médula es la parte blanca entre la piel y la pulpa anaranjada).
- 2.** Retira las semillas de las rodajas de naranja y luego córtalas en cuartos. Agrega las naranjas, el jugo de naranja y el jugo de limón a una sartén con agua y lleva a ebullición. Tan pronto como el agua esté hirviendo, reduce el calor para que el líquido burbujee pero no hierva, déjalo así durante aproximadamente 40 minutos.
- 3.** Hierve la ralladura de naranja y la cáscara de limón en agua durante 10 minutos, esto eliminará el sabor amargo. Deja enfriar.
- 4.** Agrega el azúcar y la cáscara en rodajas, aumenta el fuego a medio y remueve bien hasta que el azúcar se haya disuelto. Cocina a fuego lento por otros 10 minutos.
- 5.** Deja que la mermelada se enfríe un poco antes de transferirla a frascos esterilizados.

Barritas de frutos secos y semillas

Una rica fuente de nutrición empaquetada en convenientes barritas tamaño snack, buena comida para llevar.



Barritas de frutos secos y semillas

4 pasos

ingredientes

1 taza y media de dátiles
1 taza de pasas
1 taza de almendras
1 taza de avena
1/2 taza de nueces
1/2 taza de semillas de girasol
1/4 taza de semillas de calabaza
1/4 semillas de cáñamo

método

- 1.** Simplemente agrega a una procesadora de alimentos o batidora todos los ingredientes y bate hasta que los dátiles se hayan deshecho aproximadamente al mismo tamaño que las semillas de girasol.
- 2.** Forra una bandeja lo suficientemente grande como para incorporar toda la mezcla con papel para hornear. Presione la mezcla uniformemente en la bandeja.
- 3.** Deja en la nevera durante una hora para que la mezcla se reafirme.
- 4.** Corta en barritas de forma pareja y disfrútalas como prefieras. Permanecerán frescas durante al menos 5 días guardadas en un recipiente hermético en la nevera.

El Capítulo Vegano

Recetas originales inspiradas en el paisaje de Ibiza y en sus productos naturales.

Roberto Vegano
y amigos

