

# PASTA CON SALSA DE COLIFLOR



## INGREDIENTES:

- Pasta integral
- 1 cebolla
- 1/2 coliflor
- 2 dientes de ajo
- 2 vasos de leche
- Aceite de oliva VE
- Queso rallado
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Por un lado cocemos la pasta integral siguiendo las indicaciones del fabricante.

Por otro lado, picamos fina la cebolla y los dientes de ajo. En una sartén con aceite de oliva, los ponemos a sofreír unos 5 minutos. Añadimos entonces la coliflor, cortada en trozos pequeños y salteamos otros 5 minutos. Añadimos la leche, salpimentamos y dejamos cocinando a fuego medio hasta que la coliflor esté bien hecha y la salsa haya espesado. Metemos la batidora y trituramos todo bien.

Incorporamos la pasta cocida y escurrida y mezclamos bien. Podemos pasar la pasta a una fuente para el horno, cubrir con queso y meter a gratinar hasta que esté dorado.

# RAGÚ DE PAVO CON BONIATO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 cebolla
- 4 ramas de apio
- 4 zanahorias
- 2 boniatos
- 500 gr de pavo
- AOVE
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de pimentón

## ELABORACIÓN

En primer lugar picamos la cebolla. Pelamos y cortamos las zanahorias y los boniatos en dados de 1 cm. Cortamos las ramas de apio y el pavo a dados y reservamos algunas hojas del apio para decorar.

En una cazuela con aove, rehogamos el pavo unos minutos hasta que esté sellado. Añadimos el pimentón, rehogamos un minutito más y sacamos y reservamos. En esa misma cazuela, añadimos las verduras y mas aove si hiciera falta y rehogamos unos 5 minutos.

Añadimos el pavo otra vez a la cazuela y ponemos 500ml de agua. Cocinamos a fuego medio-bajo unos 20 minutos. Probamos y rectificamos de sal y pimienta.





# RAPE CON SETAS Y CALABAZA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 kg de rape
- 500 gr de setas
- 500 gr de calabaza asada
- 1 cebolla
- 250 ml de caldo de pescado o fumet
- 1 cucharadita de harina integral
- AOVE
- SAL, pimienta y 1 hoja de laurel

## ELABORACIÓN

Primero pelamos y picamos bien una cebolla. La pochamos con aove y una hoja de laurel a fuego bajo. Vamos cortando las setas en trozos grandes.

Cuando la cebolla ya esté pochada, subimos el fuego para que se dore un poco, añadimos la harina y removemos. Añadimos las setas troceadas y salteamos un par de minutos. Agregamos el caldo y dejamos a fuego medio unos 10 minutos.

Cortamos los medallones de rape en trozos de unos 2 ó 3 cm y salpimentamos. Añadimos la calabaza previamente asada y el rape, mezclamos bien y dejamos un minuto al fuego.

Apagamos el fuego y tapamos la cazuela. Con el calor residual se terminará de hacer el rape y no se pasará y secará (unos 5 minutos).

# SOPA MINESTRONE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 80 gr de alubias blancas cocidas
- 100 gr de fideos gruesos
- 1 tomate maduro
- 300 gr de calabaza
- 3 pencas de apio
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1/2 calabacín
- 1/2 brócoli
- Laurel
- 50 gr de queso rallado
- Aceite de oliva, sal.

## ELABORACIÓN

Limpiamos, pelamos y cortamos todas las verduras. Escurrimos y enjuagamos las alubias blancas cocidas.

En una cazuela con aceite de oliva VE, añadimos la cebolleta bien picada y la sofreímos unos 5 minutos a fuego bajo. Incorporamos el tomate pelado y muy picado y rehogamos 10 minutos. Añadimos 1 litro de agua, el apio y la zanahoria pelada cortados en rodajas y 1 hoja de laurel. Salpimentamos y dejamos tapado a fuego medio unos 15 minutos.

Añadimos el brócoli, el calabacín y la calabaza (pelada) cortados en trozos pequeños, los fideos y las alubias y cocemos unos 15 minutos más, hasta que la pasta esté lista. Un pelín antes de acabar la cocción, añadimos el queso rallado y removemos.



# QUINOA A LA MEXICANA



## INGREDIENTES:

- Quinoa cocida
- Tomate
- Cebolla morada
- Aguacate
- Maíz
- Frijoles negros
- Pimiento verde
- Hojas de lechuga
- Aove
- Zumo de limón
- Sal

## ELABORACIÓN

En primer lugar, cocemos la quinoa siguiendo las indicaciones del fabricante.

Picamos en dados pequeños el tomate, el pimiento verde, el aguacate y la cebolla morada. Escurrimos el maíz y los frijoles.

Lo mezclamos todo bien con la quinoa y aliñamos con aove, zumo de limón y sal.

Usamos unas hojas de lechuga para hacer tacos. Estiramos las hojas, ponemos el relleno y enrollamos. Servir acompañado de más hojas de lechuga y rodajas de limón.

# LENTEJAS CON VERDURAS



## INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 400 gr de lentejas pardinas
- 2 cebollas
- 6 zanahorias
- 1 pimiento verde y 1/2 pimiento rojo
- 2 tomates grandes
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- AOVE, sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos todas las verduras en trozos pequeños. En una olla con aove caliente, añadimos todas las verduras menos el tomate y las sofreímos 10 minutos.

Añadimos el tomate triturado o rallado y dejamos cocinar unos minutitos más. Añadimos entonces las lentejas y el laurel. removemos bien un par de minutos y cubrimos con agua fría.

Tapamos y dejamos cocer unos 50 minutos. Probamos el punto de cocción y rectificamos de sal si fuera necesario.

Servir acompañado de arroz integral, quinoa, setas, calabaza....



# COLES DE BRUSELAS CON NATA Y JAMÓN



## INGREDIENTES:

- Coles de Bruselas
- Tacos o lonchas de jamón
- Nata
- Mostaza
- AOVE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos la base de las coles de bruselas, tiramos las primeras hojas y partimos las coles por la mitad.

Calentamos el aceite en un cazo y añadimos las coles y el jamón y rehogamos unos minutos, removiendo.

Añadimos una cucharadita de mostaza, nata y un vaso de agua. Salpimentamos, tapamos, y dejamos cocer unos 20 minutos a fuego medio, hasta que las coles estén tiernas.

# CHILI CON CARNE



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 500 grs de carne picada de ternera o buey
- 2 pimientos (rojo y verde)
- 1 bote grande de alubias rojas cocidas
- 400 grs de tomate troceado
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de copos de guindilla
- Aceite de oliva VE, sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos los pimientos y la cebolla en tiras finas. Ponemos en un cazo la carne picada, la guindilla, el pimiento y la cebolla, con un poco de aceite de oliva, y rehogamos 5 minutos a fuego fuerte.

Añadimos las alubias enjuagadas y escurridas, el tomate y sal y pimienta al gusto. Cocemos 20 minutos a fuego medio, tapado y removiendo de vez en cuando.

Lo hemos tomado acompañado de unas tortillas de maíz y un poco de queso rallado. ¡Delicioso!



# POLLO EN SALSA DE CACAHUETE



## INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- Calabacín
- Zanahoria
- Ajo
- Cebolla
- Cacahuetes
- Salsa de soja
- Leche
- Aceite de oliva VE
- Jengibre
- Arroz integral

## ELABORACIÓN

Empezamos preparando la salsa, para lo que mezclamos en el vaso de la batidora 1/2 taza de cacahuetes pelados, un trozo de jengibre pelado, dos dientes de ajo, 2 cucharadas de salsa de soja y 300 ml de leche. Batimos bien hasta que quede una salsa homogénea.

Por otro lado, en una sartén con aceite, ponemos el pollo cortado en dados y lo reservamos una vez dorado. Ponemos a sofreír las cebollas, zanahorias y el calabacín cortados. Cuando estén ya hechas añadimos el pollo y la salsa de cacahuete, mezclamos bien y dejamos un par de minutos más para que se mezclen bien los sabores. Servimos acompañado de arroz.



# TORTILLA DE COLIFLOR

## INGREDIENTES

- Coliflor
- Huevos
- AOVE
- Ras el Hanout
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos la coliflor en trocitos, le añadimos sal y ras el hanout y removemos bien. El Ras el Hanout es una mezcla de especias de origen magrebí buenísima. Si no te gusta, o no tienes, puedes hacerla con las especias que más te gusten (curry, comino, pimentón...)

Tapamos la coliflor con un plato y metemos al microondas 9 minutos.

Batimos huevos y mezclamos con la coliflor. La cantidad de huevos, dependerá de lo cuajada o hecha que te guste. A nosotros nos gusta que quede bastante deshecha!

Cuajamos en la sartén como si fuera una tortilla de patata de toda la vida.



# GUISO RÁPIDO DE FIDEOS Y GARBANZOS



## INGREDIENTES:

- 1 bote grande (400 gr) de garbanzos cocidos
- 50 gr de fideos integrales
- 4 o 5 zanahorias
- 300 gr espinacas frescas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate rallado
- 1 litro de caldo de verduras
- AOVE, sal, pimentón, hoja de laurel

## ELABORACIÓN

Pelamos y picamos las cebollas y los ajos. Pelamos y cortamos en rodajas las zanahorias. Ecurrimos y enjuagamos los garbanzos. Rallamos un tomate.

En una cazuela con aove, sofreímos la cebolla. Añadimos el ajo, el pimentón, el tomate, el laurel y una pizca de sal y removemos bien unos minutos. Añadimos los garbanzos, la zanahoria y dejamos un par de minutitos para que se mezclen bien los sabores.

Cubrimos con el caldo y cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y agregamos las espinacas y los fideos. Dejamos a fuego medio-bajo hasta que los fideos estén hechos (tiempo indicado en el paquete, normalmente unos 2 o 3 minutos).

# LOMBARDA CON PIMIENTOS Y LANGOSTINOS



## INGREDIENTES:

- Lombarda
- Pimiento verde, rojo y amarillo
- Langostino cocido
- Aove
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos la lombarda en tiras muy finitas, y cocinamos como más nos guste (vapor, cocida, rehogada...)

Picamos los pimientos de colores en trocitos pequeños, y en una sartén con aove, los sofreímos hasta que estén blanditos. Añadimos los langostinos ya cocidos, salpimentamos, y dejamos un par de minutos para que se mezclen los sabores.

Servimos la lombarda (a nosotros nos gusta rehogada con ajito) acompañada de los pimientos y langostinos.