

# POKE BOWL DE HEURA



## INGREDIENTES:

- Canónigos
- Arroz integral
- Tomate cherry
- Zanahoria
- Edamame
- Bocados especiados de Heura
- AOVE y Sal

## ELABORACIÓN

Por un lado cocemos el arroz integral siguiendo las indicaciones del fabricante.

Por otro lado, hacemos los bocados especiados de Heura, dorándolos en una sartén con aove unos 5 minutos. Una alternativa riquísima para reducir un poco el consumo de carne.

Cubrimos el fondo de nuestro bowl con canónigos y disponemos el resto de ingredientes por encima: tomates cherry cortados a la mitad, zanahoria cortada con un pelador de verduras, arroz integral, heura y edamame. Aliñamos con un poco de aove y sal.

# CURRY DE PAVO Y LENTEJAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 500 grs de pechuga de pavo
- 120 grs de lenteja roja
- 150 grs de espinacas frescas
- 400 grs de boniato
- 500 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de curry en polvo
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos el boniato en dados.

Cortamos el pavo en trozos iguales.

En una cazuela, ponemos la leche de coco y añadimos 1 vaso de agua, el curry, las lentejas y el boniato. Lo cocemos todo junto 5 minutos, tapado.

Añadimos entonces el pavo salpimentado y dejamos otros 5 minutos.

Apagamos el fuego, añadimos las espinacas.

Removemos, rectificamos la sazón si fuera necesario y servimos caliente.

# ESPAGUETIS CON BRÓCOLI Y ATÚN



## INGREDIENTES:

- Espaguetis integrales
- Brócoli
- Atún al natural
- AOVE
- Ajo
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

En primer lugar cocemos los espaguetis siguiendo las indicaciones del fabricante.

Cocemos el brócoli como más nos guste (al vapor, hervido, salteado...). En cualquier caso, conviene dejarlo al dente, para que esté crujiente.

En una sartén con aove, ponemos a dorar un diente de ajo bien picadito. Una vez dorado, añadimos el brócoli y rehogamos un par de minutos para que se mezclen bien los sabores.

Añadimos entonces el atún y los espaguetis bien escurridos y mezclamos bien.



# ENSALADA DE JUDÍAS VERDES DE MI MADRE

## INGREDIENTES:

- Judías verdes
- Champiñones
- Tacos de jamón ibérico
- Huevo
- Ajo
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos las judías verdes muy finitas, en juliana, y las cocinamos como más nos guste (hervidas, al vapor, etc). Hacemos un huevo cocido.

En una sartén con aceite, ponemos a dorar un ajito muy picado. Añadimos los champiñones cortados Podemos rehogar también las judías verdes para que cojan más sabor.

Servimos en nuestra fuente, las judías verdes, los champiñones, los tacos de jamón y el huevo cocido.

Se puede acompañar de una vinagreta de mostaza.

# GARBANZOS CON ESPINACAS Y CALABAZA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 bolsa grande de espinacas baby
- 1 calabaza
- 2 dientes de ajo
- Cúrcuma
- Curry
- AOVE, sal y pimienta

## ELABORACIÓN

En primer lugar, cocemos la calabaza como más nos guste (vapor, olla, horno...). Nosotros siempre la hacemos al horno con un poco de aove y curry en polvo.

En una sartén con aove y ajito picado y dorado, añadimos las espinacas, la calabaza asada y los garbanzos escurridos y lavados. Añadimos especias al gusto. Nosotros le hemos puesto pimienta y cúrcuma.

Dejamos al fuego hasta que las espinacas se hayan reblandecido un poco y servimos caliente.

# TABULÉ DE COLIFLOR Y PIÑA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 coliflor pequeña
- 1 pepino
- Media piña
- AOVE
- Zumo de limón
- Menta fresca
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos el pepino y la piña en trozos pequeños de bocado.

Rallamos la coliflor o la picamos en una picadora, hasta que tenga textura como de arroz o couscous. Se puede tomar en crudo tal cual o se puede saltear con un poco de aove un par de minutos. Mezclamos con el pepino y la piña.

Aliñamos con zumo de limón y menta picada y salpimentamos a nuestro gusto.

# ENCHILADAS DE POLLO



## INGREDIENTES:

- Tortillas de maíz
- Cebolla
- Pimiento verde
- Pollo asado
- Tomate frito
- Queso rallado
- Aceite de oliva VE, sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos muy finitas la cebolla y el pimiento verde. En una sartén con aceite, sofreímos las verduras a fuego medio hasta que estén bien hechas. Añadimos entonces el pollo asado y salpimentamos. Añadimos un poco de tomate frito, removemos y dejamos un par de minutos a fuego suave. Añadimos queso rallado al gusto y mezclamos bien.

Rellenamos cada tortilla de maíz con el relleno preparado. Cubrimos el fondo de un recipiente de horno con tomate frito y vamos colocando por encima las tortillas que hemos montado. Esparcimos por encima queso rallado al gusto y metemos al horno a 200 grados unos 15 minutos, hasta que el queso se haya fundido.

# BANANA BREAD

## INGREDIENTES:

- 150 gr de copos de avena
- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aove
- Un sobre de levadura
- 50 ml de leche o bebida vegetal
- 1 pizca de sal

## ELABORACIÓN

Mezclamos todos los ingredientes y batimos.

Engrasamos un molde con aove y un poco de harina y vertemos la mezcla. Metemos al horno a 160 grados unos 45 minutos.

Cuanto más maduros estén los plátanos, más dulce estará. Si lo queremos endulzar un poco más, podemos añadir un par de dátiles o sirope de dátil.

Una vez hecho, podemos decorar con plátano, yogur, pepitas de chocolate...





# GUISO DE RAPE CON PATATAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 medallones de rape
- 2 cebolletas
- 3 patatas medianas
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 litro de caldo de pescado
- AOVE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

En una cazuela con aove caliente, añadimos el ajo y la cebolla picada, y sofreímos 5 minutos. Añadimos la cúrcuma, el comino y el tomate troceado y rehogamos 10 minutos.

Pelamos las patatas y las partimos en rodajas, Las añadimos a la cazuela, cubrimos con el caldo de pescado caliente. Salpimentamos, tapamos y dejamos cocer a fuego bajo unos 15 minutos.

Agregamos el rape y dejamos cocinar 8 minutos más. Servir enseguida para que no se reseque el pescado.

# ESPINACAS CON QUESO Y HUEVO



## INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 500 gr espinacas congeladas
- 1 diente de ajo
- 100 grs queso fresco batido
- 500 ml leche o bebida vegetal
- Queso rallado o en lonchas para fundir
- 2 huevos
- AOVE, sal pimienta
- Escamas pimentón

## ELABORACIÓN

Ponemos ajo picado a dorar en una sartén con aove. Añadimos las espinacas directamente congeladas y la leche. Dejamos a fuego medio hasta que se descongelen del todo. Añadimos queso fresco, removemos bien y salpimentamos. Batimos con la batidora.

Ponemos en un molde apto para horno y añadimos queso por encima. Hacemos un hueco, ponemos un huevo y metemos al horno hasta que cuaje a nuestro gusto.

# VERDINAS CON ALMEJAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 400 gr de alubias verdinas
- 500 gr de almejas
- 1/2 cebolla
- 1/2 puerro
- 1/2 tomate rallado
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- AOVE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Ponemos las verdinas a remojo en agua fría la víspera. A la mañana siguiente le cambiamos el agua y se ponen a cocer con la media cebolla picada, el puerro cortado, el tomate rallado y la hoja de laurel.

Ponemos las almejas en agua con sal para limpiarles la arenilla, por lo menos una hora. Una vez limpias, las lavamos y escurrimos bien. En una sartén con aove ponemos los ajos bien picados y dejamos dorar. Añadimos las almejas y el perejil picado y cuando se hayan abierto retiramos del fuego y reservamos.

Incorporamos las almejas con su caldo a las verdinas y dejamos que den un hervor un par de minutos. Si han quedado muy líquidas y queremos espesar un poco el guiso, sacamos un cazo de verdinas y caldo, lo trituramos y lo volvemos a incorporar a la cazuela. Probamos y rectificamos de sal y pimienta.

# SARDINAS EN PAPILLOTE



## INGREDIENTES:

- Sardinas
- Sal gorda
- Piel o ralladura de limón

## ELABORACIÓN

Preparamos el papillote con papel vegetal de horno. Colocamos las sardinas con un poco de sal gorda y ralladura de limón.

Cerramos bien los papillotes, como haciendo empanadillas, para que no se escape el vapor.

Metemos al horno a 220 grados, 10 minutos. Han quedado increíbles.