

# CUSCÚS VEGETAL



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 5 zanahorias
- 2 puerros
- 400 gr de cuscús
- 200 gr de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de Ras el Hanout
- Aceite de oliva VE
- Sal

## ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos las zanahorias y los puerros. En una cazuela con aceite ponemos a rehogar las verduras. Añadimos el Ras el Hanout, un poco de sal y cubrimos con agua. Cocemos unos 20 minutos, hasta que las verduras estén bien tiernas.

Añadimos los garbanzos escurridos y enjuagados y cocinamos el cuscús siguiendo las indicaciones del fabricante.

Servimos el cuscús con las verduras y garbanzos por encima. ¡Delicioso!

# ESPINACAS Y CHAMPIÑONES CON HUEVO



## INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 200 grs espinacas frescas (o 1 ración de espinacas congeladas)
- Media cebolla pequeña
- Champiñones o setas al gusto
- 1 huevo
- 1 chorrito de leche o bebida vegetal
- Pasas
- Piñones
- AOVE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

En primer lugar hacemos las espinacas. Si son congeladas, siguiendo las indicaciones. Si son frescas, en una sartén o cazuela con un vasito de agua, calentamos y cuando empiece a hervir añadimos las espinacas y cocemos unos 4 minutos. Escurrimos y reservamos.

Picamos la cebolla y laminamos los champiñones. En una sartén con aove, cocinamos hasta que estén hechos. Añadimos entonces las espinacas, pasas y piñones y removemos bien. Ponemos un chorrito de leche y dejamos unos minutitos más. Probamos y rectificamos de sal y pimienta. Servimos con un huevo (frito, escalfado, duro, revuelto...)

# QUINOA CON BRÓCOLI Y POLLO



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 gr de quinoa
- 400 grs de pechuga de pollo
- 2 brócolis
- 2 zanahorias
- 1 cucharadita de comino
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

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

Cortamos el brócoli y las zanahorias y las cocinamos al vapor o cocidas. En una sartén con aceite de oliva, ponemos a dorar el pollo cortado en tacos y reservamos. Añadimos el diente de ajo bien picadito y más aceite si fuera necesario. Una vez que el ajo este doradito, añadimos el brócoli, la zanahoria y el comino. Mezclamos bien y dejamos unos minutos.

Añadimos el pollo y la quinoa, salpimentamos al gusto, dejamos unos minutos que se mezclen los sabores y servimos caliente.



# PATATAS GAJO AL HORNO

## INGREDIENTES:

- Patatas
- 2 cucharadas de aove
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de orégano
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

## ELABORACIÓN

Precalentamos el horno a 200 grados.

Lavamos las patatas y las cortamos en gajos sin pelarlas. Las ponemos en un bol con el resto de ingredientes y removemos hasta que se impregnen bien.

Colocamos las patatas en la bandeja del horno con papel y horneamos hasta que estén hechas, unos 30 minutos, según tu horno.

# LASAÑA DE CALABACÍN



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 calabacines largos
- 150 grs de jamón o de pavo cocido
- 500 gr de tomate
- 3 ramitas de albahaca
- 50 gr de queso ricotta
- 1 cebolla
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Cortamos los calabacines a lo largo en láminas finas, con una mandolina preferiblemente. Los secamos bien con papel absorbente para que luego no suelten mucho agua durante la cocción.

En una sartén con aceite, ponemos a dorar la cebolla picada un par de minutos a fuego fuerte. Incorporamos los tomates también bien picados y dejamos sofreír unos minutos. Añadimos la albahaca picada, el queso ricotta, salpimentamos y mezclamos todo bien.

En una fuente para horno, ponemos una cucharada de la mezcla anterior y la extendemos. Colocamos unas láminas de calabacín y vamos intercalando capas de salsa con capas de calabacín. Horneamos a 180 grados unos 40 minutos, hasta que esté doradito.

# ENSALADA DE ARROZ Y TRES JUDÍAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 150 grs de arroz integral
- 300 grs de judías blancas cocidas
- 500 grs de judías verdes
- 300 grs de judías rojas cocidas
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

En primer lugar cocemos el arroz siguiendo las indicaciones del fabricante.

Pelamos y cortamos las judías verdes en juliana y las cocemos o las hacemos al vapor hasta que estén hechas.

Mezclamos el arroz con las judías blancas, verdes y rojas enjuagadas y escurridas. Aliñamos la ensalada con aceite de oliva VE, sal, y pimienta.

# 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....

# TORTITAS DE PLÁTANO Y AVENA



## INGREDIENTES PARA 3/4 PERSONAS:

- 1 plátano maduro
- 15 cucharadas soperas de copos de avena
- 2 huevos
- 200 ml de leche o bebida vegetal
- 1/2 sobre de levadura Royal

## ELABORACIÓN

Metemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y trituramos bien. Engrasamos nuestra sartén con un poco de aove o de mantequilla, y vamos haciendo las tortitas del tamaño deseado. Cuando tengan burbujitas están listas para darles la vuelta y hacerlas por el otro lado.

A mí me gusta hacerlas pequeñas, porque me hace gracia lo de hacer una torre de tortitas en plan película americana. A los niños les hace muchísima gracia. Cada uno luego le pone por encima los toppings que más le apetezcan: yogur, canela, crema de cacahuete, fruta, Ambrosía (crema de cacao y avellanas), frutos secos, mermelada casera sin azúcar...



# ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE BERENJENA Y TERNERA



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Espaguetis de espelta integral
- 500 gr de ternera picada
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 berenjenas
- 1 lata grande de tomate natural triturado
- Sal, pimienta y orégano
- Aove

## ELABORACIÓN

Pelamos y picamos fino el ajo, cebolla y berenjena. Sofreímos en aove a fuego medio hasta que esté todo bien pochadito. Añadimos la carne y dejamos que se haga completamente por todos lados, removiendo. Añadimos el tomate y mezclamos bien.

Dejamos a fuego medio unos 20 o 30 minutos, hasta que se haya evaporado todo el liquido. Salpimentamos, añadimos el orégano y mezclamos con los espaguetis ya cocidos.

# CREMA DE ESPINACAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 600 gr de espinacas frescas
- 1 cucharada de harina de espelta integral
- 750 ml de bebida vegetal
- Sal
- 1 cucharada de mantequilla

## ELABORACIÓN

En primer lugar cocemos las espinacas en agua con sal unos 5 minutos.

Por otro lado, hacemos una bechamel, pero muy líquida. Para ello, derretimos la mantequilla en un cazo, y añadimos la harina (pasada por un colador para evitar grumos) y rehogamos. Después añadimos la leche caliente poco a poco y salpimentamos.

Una vez lista, juntamos la bechamel con las espinacas y trituramos todo junto. Si la crema está muy espesa, se puede añadir más leche.

Si queremos que sea más cremosa se puede añadir nata o queso.