

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 muslos de pollo deshuesados y troceados
- 400 gr de champiñones
- 4 dientes de ajo
- 200 ml de vino blanco o caldo de pollo
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos los ajos en láminas. En una sartén con aceite caliente, añadimos el pollo y la mitad del ajo y dejamos al fuego hasta que el pollo esté bien dorado por todos lados.

Añadimos entonces los champiñones, salpimentamos y dejamos al fuego hasta que estén empezando a dorarse. Bajamos el fuego, añadimos el resto del ajo, removemos e incorporamos el vino o caldo. Subimos el fuego, tapamos y dejamos cocer unos 5 minutos.

Con arroz está delicioso.

MERLUZA CON PISTO



INGREDIENTES:

- Cebolla
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Berenjena
- Calabacín
- Tomate natural triturado
- Lomos de merluza
- AOVE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Para hacer el pinto, picamos finitas todas las verduras y las rehogamos en aove unos 20 minutos. Añadimos entonces el tomate natural triturado y dejamos otros 10 minutos ,más. Salpimentamos al gusto.

Una vez hecho el pinto, ponemos los lomos de merluza en la cazuela al fuego, encima del pinto, unos 5 minutos. Luego les damos la vuelta, apagamos el fuego, y dejamos 5 minutos más, tapado, para que se terminen de hacer con el calor residual. Así queda jugosa la merluza y no se reseca.

CAVIAR DE BERENJENAS CON ARROZ Y PAN DE PITA



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 2 berenjenas medianas
- 4 dientes de ajo
- 4 tomates
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de perejil y cilantro picados
- Aove
- Sal y pimienta
- Pan de pita intergal
- Arroz integral.

ELABORACIÓN

Pelamos las berenjenas, las cortamos en cuadraditos y las ponemos a pochar en una cazuela con una pizca de sal y 1 diente de ajo picado fuego suave unos 15 minutos. Escurrimos y reservamos.

Escaldamos los tomates (meterlos en agua hirviendo 10 segundos) para que sea más fácil pelarlos. Los pelamos y cortamos en trocitos.

Ponemos el tomate en una sartén a fuego suave con aove y añadimos el pimentón y el comino. Salpimentamos y dejamos que la salsa reduzca. Añadimos la picada de perejil y cilantro, los dados de berenjena y el ajo picado. Dejamos cocinar unos 20 minutos, hasta que las berenjenas estén bien tiernas y retiramos del fuego. Aplastamos ligeramente con un tenedor las berenjenas para que se mezclen bien todos los ingredientes.

PASTA CON SALMÓN Y ESPINACAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 300 de pasta
- 200 grs salmón ahumado
- 200 ml de nata
- 1 cebolla
- 250 gr espinacas tiernas
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

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

Picamos la cebolla y la ponemos a pochar en una sartén con aceite. Cuando ya esté blanda, incorporamos las espinacas y un chorrito de agua y dejamos a fuego medio hasta que estén empezando a ablandarse.

Incorporamos entonces la nata y el salmón ahumado cortado en trozos y mezclamos todo bien unos minutos. Agregamos la pasta bien escurrida, removemos para que se integren bien todos los ingredientes y sabores y servimos caliente.

Se puede espolvorear un poco de queso rallado por encima como toque final.



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 DE GARBANZOS CON VERDURAS AL CURRY

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 grs garbanzos cocidos
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 calabacines
- 3 zanahorias
- 1 cucharadita de curry
- AOVE y sal

ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos la zanahoria. Cortamos el calabacín, pimiento y cebolla. Escurrimos y lavamos bien los garbanzos cocidos.

En una sartén con aove, sofreímos la cebolla hasta que esté transparente. Añadimos entonces las demás verduras y rehogamos un par de minutos. Añadimos 300 ml de agua y cocemos a fuego medio unos 30 minutos.

Agregamos los garbanzos y el curry. Removemos bien y dejamos un par de minutos más para que se mezclen bien los sabores, Probamos, rectificamos de sal si fuera necesario y servimos caliente.

Se puede acompañar con pan de pita integral.



CHIPS DE KALE

INGREDIENTES:

- Kale
- Aove
- Sal

ELABORACIÓN

Precalentamos nuestro horno a 180 grados.

En la bandeja de horno, ponemos el kale bien esparcido. Rociamos con aove y sal, y removemos bien con las manos para que todas las hojas queden bien impregnadas.

Ponemos al horno a 180 grados, unos 10 minutos, vigilando de vez en cuando que no se quemen.

No se si habéis probado alguna vez las algas fritas de los restaurantes asiáticos... Pues saben igual. Que delicia!

Se puede poner otro tipo de especias para darle otro sabor. Pimentón, curry, comino...

BONIATOS RELLENOS DE HUEVO Y QUESO



INGREDIENTES:

- Boniatos
- Queso rallado
- Huevo
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Lavamos bien los boniatos, pues los vamos a comer con piel. Calentamos el horno a 200 grados.

Cortamos los boniatos a la mitad y ponemos a hornear hasta que estén bien hechos. El tiempo dependerá del tamaño de tus boniatos (normalmente entre 30 y 50 mins).

Dejamos enfriar y vaciamos un poco de carne de boniato con una cuchara.

En el hueco que hemos hecho, añadimos el queso rallado y el huevo y salpimentamos.

Volvemos a meter al horno hasta que tenga el punto deseado, unos 8 o 10 mins.

MAGDALENAS DE AVENA Y ALMENDRA



INGREDIENTES:

- 120 grs de harina de avena
- 120 grs de harina de almendras
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de coco
- 150 ml de leche o bebida vegetal
- 2 cucharadas soperas de levadura
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de canela
- 5 dátiles sin hueso

ELABORACIÓN

Pesamos, mezclamos y batimos todos los ingredientes.

Los colocamos en un molde para magdalenas.

Horneamos a 180 grados unos 30 minutos.

Se pueden añadir toppings al gusto: cacao nibs, avellana picada, onza de chocolate negro...

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....

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.

PISTO CON ALUBIAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 4 tomates maduros
- 1 bote grande de alubias cocidas
- AOVE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Picamos todas las verduras bien finitas.

En una sartén con aove, ponemos a pochar todas las verduras salvo el tomate.

Salpimentamos y cocinamos a fuego suave hasta que esté muy pochada, unos 15 o 20 minutos. Añadimos entonces el tomate rallado, triturado o picado muy fino, mezclamos bien y dejamos todo al fuego otros 10 minutos más. Servimos con las alubias blancas enjuagadas y escurridas. Se puede tomar tanto frío como caliente.



TORTITAS DE CALABAZA Y PATATA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 400 gr de calabaza
- 100 gr de patata
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina integral
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Pelamos las patatas y la calabaza y las rallamos con un rallador grueso. Añadimos el huevo, harina, sal y pimienta a la verdura rallada y mezclamos bien.

Hacemos bolitas y aplanamos con la forma y tamaño deseado. En una sartén con un poco de aceite de oliva VE, ponemos las tortitas a hacerse, hasta que estén doradas.