

ENSALADA DE QUINOA Y ALUBIAS



INGREDIENTES:

- Quinoa
- Alubias rojas cocidas
- Tomates
- Maíz
- Espárragos verdes
- Zumo de limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

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

Enjuagamos y escurrimos las alubias rojas cocidas. Cortamos los espárragos verdes y los salteamos en la sartén con una gotita de aceite de oliva VE y sal gorda.

Mezclamos en nuestra ensaladera o plato los tomates cortados, los espárragos verdes salteados, el maíz y las alubias escurridos y la quinoa cocida. Aliñamos con zumo de limón y sazonomos a nuestro gusto.

LANGOSTINOS HAWAIANOS



INGREDIENTES:

- Pimiento rojo y verde
- Langostinos pelados
- Piña
- Aceite de oliva VE

ELABORACIÓN

Cortamos los pimientos en tiras y la piña en cuadrados.

En una sartén con aceite de oliva, ponemos los pimientos. Cuando están al dente, incorporamos los langostinos y una vez doraditos, añadimos la piña y dejamos unos minutos más para que se mezclen bien los sabores.

Lo hemos tomado acompañado de arroz, estaba delicioso.

PISTO DE BERENJENA Y CALABACÍN CON HUEVO FRITO



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 4 tomates maduros
- AOVE
- Sal y pimienta
- 4 huevos

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. Por otro lado, hacemos los huevos fritos y los servimos encima del pisto.

POLLO RELLENO DE SETAS



INGREDIENTES:

- Filetes de pollo
- Cebolla
- Setas
- Aceite de oliva VE
- Nata
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Rehogar la cebolla bien picada en aceite hasta que este doradita. Añadimos las setas y rehogamos hasta que estén bien hechas.

Cogemos nuestros filetes de pollo finitos y si fuera necesario los aplánanos o estiramos más con la ayuda de un rodillo. Rellenamos los filetes con las setas y los enrollamos. Pasamos a una fuente de horno, rociamos con un poquito de aceite y salpimentamos. Metemos al horno a 200 grados unos 15 o 20 minutos, hasta que estén hechos.

Para la salsa, añadimos un poco de nata a las setas que han sobrado, y finalmente trituramos.

HAMBURGUESAS Y CHIPS DE BONIATO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 250 gr de boniato
- 1 bote de lentejas en conserva
- 2 tazas de arroz integral
- Aove
- Sal, pimienta y romero
- Chips: boniato, aove, sal pimienta y romero

ELABORACIÓN

Hervimos el arroz según las indicaciones del fabricante, escurrimos y reservamos. Cortamos el boniato en dados pequeños y lo hervimos en agua o lo cocinamos al vapor hasta que esté hecho, escurrimos y reservamos.

Mezclamos en un bol el boniato, el arroz y las lentejas cocidas y aderezamos la mezcla con especias al gusto (sal, pimienta y romero en nuestro caso). Batimos y mezclamos hasta conseguir una masa compacta y le damos forma de hamburguesas. Las pasamos por la plancha con aove hasta que se haya dorado por ambos lados.

Para hacer los chips de boniato, con ayuda de una mandolina o cuchillo afilado, cortamos el boniato en rodajas finas. Las extendemos en una bandeja de horno, pintamos con aove, espolvoreamos con sal, pimienta y romero y asamos en el horno a 180 grados unos 30 minutos, dándoles la vuelta a mita de cocción y vigilando que no se quemen. Con guacamole están de vicio.

TARTAR DE ATÚN, AGUACATE Y MANGO



INGREDIENTES:

- Atún
- Mango
- Aguacate
- Salsa de soja
- Aceite de sésamo
- Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Cortamos el atún en daditos pequeños, y lo ponemos a marinar en salsa de soja y aceite de sésamo.

Mientras tanto cortamos el aguacate y el mango en dado del mismo tamaño.

Añadimos el aguacate y el mango en el bol donde tenemos el atún y mezclamos bien.

Emplatamos usando un aro de repostería. Espolvoreamos una semillas de sésamo por encima y servimos con pan tostado.

CURRY DE LENTEJAS CON ESPINACAS Y GAMBAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 400 gr de gambas peladas
- 100 gr de espinacas frescas
- 1 bote grande de lentejas cocidas
- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN

En una sartén con un poco de aceite de oliva, rehogamos las gambas hasta que estén doraditas.

En una cazuela, ponemos la leche de coco, las lentejas escurridas, el curry y las gambas.

Calentamos a fuego lento unos 10 minutos. Añadimos las espinacas y dejamos 5 minutos más. Servimos caliente.

TACOS DE POLLO



INGREDIENTES:

- Tortillas de maíz
- Pollo asado
- Guacamole
- Cebolla
- Pimiento
- Maíz
- Queso cottage
- Aceite de oliva VE
- Limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Picamos la cebolla y el pimiento y los pochamos en una sartén con una gotita de aceite de oliva VE.

Mezclamos en un bol la cebolla y el pimiento pochados con el pollo ya asado y el maíz.

Untamos las tortillas con guacamole, incorporamos la mezcla anterior, ponemos un poco de queso cottage y aliñamos con un poco de zumo de limón, 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).

SALTEADO DE GARBANZOS CON REPOLLO Y ZANAHORIA



INGREDIENTES:

- Repollo
- Zanahoria
- Cebolla
- Comino
- Cúrcuma
- Jengibre
- Pimienta
- Aove
- Garbanzos cocidos.

ELABORACIÓN

Cortamos las verduras en una juliana muy fina y las salteamos con las especias y aove hasta que estén tiernas y bien hechas. Añadimos entonces los garbanzos escurridos y lavados y los salteamos con las verduras para que cojan bien todos los sabores.

CREMA DE ZANAHORIA CON CURRY

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 6 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de curry
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 4 cucharadas de aove
- 250 ml leche o bebida vegetal
- 500 ml caldo de pollo o vegetal

ELABORACIÓN

En una olla sofreímos la cebolla y el ajo picados con el aove y sazonamos.

Mientras tanto pelamos y cortamos las zanahorias y cuando la cebolla esté pochada la añadimos a la olla. Añadimos las especias y removemos bien.

Añadimos entonces el caldo y la leche y llevamos a ebullición. Bajamos el fuego y dejamos cocer a fuego medio unos 20 minutos.

Trituramos bien y servimos. Se puede acompañar con manzana y queso cottage.