

44+1

RECETAS SALUDABLES



LA CARA OCULTA DE LA MALA ALIMENTACIÓN

IES LOS VALLES

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

En este pequeño recetario incluimos algunas ideas para poder comer de forma variada y original, así como enseñar y transmitir también a nuestros alumnos que comer rico es posible sin tener que renunciar en muchos casos a esos alimentos que tanto nos gustan.

No se trata de hacer recetas de dieta, bajas en calorías, sino de sustituir en muchos casos la forma de ingerir o de cocinar ciertos alimentos, para que se integren en nuestro día a día de forma saludable. En todo momento, evitaremos los alimentos ultraprocesados, o llenos de azúcares añadidos, y los sustituiremos por alimentos naturales. ¡Es más fácil de lo que parece!

Ya que, dentro de nuestro grupo, los miembros siguen diferentes tipos de alimentación, se ha intentado incluir una mezcla de recetas que pueda servir a todo el mundo: recetas veganas, vegetarianas, omnívoras o para intolerantes al gluten.

¡TODO EL MUNDO A COCINAR!

INDICE DE RECETAS

Desayunos y caprichos dulces

- Desayuno de avena y frutas.
- Yogur con muesli y frutas.
- Tostas de aguacate y fresas.
- Tostadas buenos días.
- Huevos cremosos.
- Bizcocho de yogur (sin azúcar).
- Crêpes realfooders.
- Plumcake de plátano y cacao (sin azúcar).
- Magdalenas de plátano y cacahuete.
- Carrot cake realfooder.

A media mañana / o media tarde.

- Refresco de fruta.
- Batido de coco y plátano,
- Smoothies de frutas.
- Gominolas de frutas (para los peques).
- Merienda de manzana y queso.

Platos principales

- Berenjenas en salsa de soja.
- Espaguetis integrales en carbonara vegetal.
- Chana masala.
- Taboulé de quinoa y huevo poché.
- Canelones de berenjena con bechamel de coliflor.
- Guiso de patatas y shitake.
- Albóndigas de calabacín en salsa de tomate.
- Bacalao Skrei a la papillote.
- Salmón a la naranja.
- Doradas con pisto en salsa de puerro.
- Berenjenas rellenas de bacalao.

- Pollo al curry.
- Albóndigas de pollo y manzana en salsa.
- Hamburguesas de pavo, zanahoria y manzana.
- Presa ibérica con judías verdes en salsa de ajo.

Cenas y picoteos

- Croquetas de setas (veganas)
- Patatas deluxe.
- Chips de boniato.
- Croquetas de coliflor.
- Pizza con base de coliflor.
- Tostadas de queso fundido y tomatitos confitados.
- Tortillitas de brócoli.
- Hummus de aguacate.
- Hamburguesas de lentejas y arroz integral.
- Crema de espárragos verdes y calabacín.
- Crema de puerros y pera.
- Volcán de provolone.
- Hummus de remolacha y judías blancas.
- Pan integral con hierbas provenzales y semillas.
- Pan sin gluten con calabacín y zanahoria.

DESAYUNO DE AVENA Y FRUTA



🍴 Ingredientes:

- ◆ Leche o bebida vegetal
- ◆ Cacao en polvo 100%
- ◆ Café
- ◆ Copos de avena
- ◆ Plátano
- ◆ Papaya
- ◆ Frutos secos al gusto
- ◆ Vainilla

👉 Preparación:

- En un bol ponemos el cacao, la leche o bebida vegetal, la avena y el café. Lo metemos unos minutos al microondas.
- Lo dejamos que se enfríe un poco y ponemos el resto de ingredientes.

YOGUR CON MUESLI Y FRUTA



🍴 Ingredientes:

- ❖ 1 Yogur Natural
- ❖ 3 fresas
- ❖ Nibs de cacao
- ❖ Frutos secos al gusto
- ❖ 2 cdas copos avena
- ❖ Coco deshidratado

👉 Preparación:

- Ponemos el Activia Natural en un bol y lo mezclamos con la avena.
- En otro bol mezclamos los frutos secos picados, el coco y los nibs de cacao.
- Cortamos las fresas a rodajas y decoramos el bol de yogur con nuestros toppings.

TOSTADAS DE AGUACATE Y FRESAS



🍴 Ingredientes:

- ◆ Pan 100% integral
- ◆ Yogur natural
- ◆ Aguacate
- ◆ Fresas
- ◆ Chocolate 99% rallado

TOSTADAS BUENOS DÍAS



🍴 Ingredientes:

- ◆ Pan de sésamo y fibra con kiwi chafado, picotas, nueces, pizca de crema de cacahuete, coco rallado.
- ◆ Moras y arándanos.
- ◆ Café con leche.

HUEVOS CREMOSOS



🍴 Ingredientes:

- Para los huevos cremosos:

- ◆ 2 huevos.
- ◆ Media manzana/plátano.
- ◆ Mantequilla, canela y jengibre molido.

- Acompaña con:

- ◆ Fruta.
- ◆ Frutos secos.
- ◆ Puntas de cacao.

👩🍳 Preparación:

- Ponemos una nuez de mantequilla en una sartén antiadherente y echamos la media manzana/plátano en dados, espolvoreamos con jengibre, canela y doramos. Bajamos el fuego, echamos los huevos y removemos hasta conseguir la consistencia cremosa, o más cuajada. A gusto.

- Acompañamos la elaboración, con más manzana dorada con mantequilla, picotas, puntas de cacao, nueces y unas hojas de albahaca/hierbabuena/menta...

BIZCOCHO DE YOGUR



🍴 Ingredientes:

- ❖ 1 yogur natural
- ❖ 2 medidas almendra molida
- ❖ 1 medida de avena integral
- ❖ 1 medida de limón exprimido
- ❖ 2 huevos
- ❖ 1 cdta pasta de dátil
- ❖ 16 gr de levadura
- ❖ Ralladura de un limón

Nota: una medida = un vasito de yogur

👉 Preparación:

- Precalentamos el horno a 180°C.
- En un bol mezclamos todos los ingredientes secos: la almendra con la harina de avena y la levadura.
- En otro bol batimos los huevos. Añadimos el yogur, el jugo de limón y la pasta de dátil.
- Lo juntamos todo. Añadimos la ralladura de limón y mezclamos bien.
- Vertemos la mezcla a un molde y lo horneamos durante aproximadamente 30-35' a 180°C.
- Desmoldamos con cuidado, dejamos enfriar, ¡y listo!

CRÊPES REALFOODERS



📋 Ingredientes para las crêpes (4 pers):

- ❖ 5 huevos camperos
- ❖ 1 taza de harina de espelta integral
- ❖ 2 tazas de bebida vegetal
- ❖ 1 cucharadita de sal

📋 Ingredientes para la mermelada de fresa:

- ❖ 150 gr de fresas congeladas
- ❖ 1 cda semillas chia

👉 Preparación:

- Ponemos todos los ingredientes en una batidora y batimos hasta obtener una mezcla líquida y sin grumos.
- Dejar reposar la mezcla en la nevera por 30 minutos – 1 hora.
- Calentamos una sartén antiadherente con un poquito de aceite de coco virgen extra. Vertemos un cucharón de la mezcla y dejamos que se cocine a fuego alto durante 30-60 segundos, damos la vuelta y dejamos que se cocine por esa parte el mismo tiempo.
- Ponemos las fresas en una olla pequeña. Cuando empiecen a descongelarse podemos ir machacándolas con un tenedor o un machacador de patatas. Entonces añadimos las semillas de chíá y removemos hasta que se cree una consistencia de mermelada. Dejamos enfriar y guardamos en un tarro.

PLUMCAKE DE PLÁTANO Y CACAO



🍴 Ingredientes:

- ◆ 2 plátanos maduros (otro extra para decorar si queréis)
- ◆ 130 ml de leche
- ◆ 50 ml AOVE
- ◆ 4 dátiles
- ◆ 200 gr harina integral
- ◆ 2 cucharadas de cacao puro
- ◆ 1/2 cucharada de sal
- ◆ 1/2 cucharada de canela
- ◆ 15 gr levadura

🥄 Preparación:

- Trituramos el plátano y los dátiles.
- Añadimos los ingredientes líquidos y la levadura.
- Añadimos el cacao y las especias.
- Finalmente agregamos la harina.
- Ponemos todo en molde con un plátano por encima para decorar.
- Horneamos a 180°C durante 50 minutos.

MAGDALENAS REALFOODER DE PLÁTANO Y CACAHUETE



🍴 Ingredientes:

- ❖ 1 plátano maduro
- ❖ 60 gr copos de avena molidos
- ❖ 4 dátiles
- ❖ 2 onzas chocolate 90%
- ❖ 1 cdta de levadura
- ❖ 5 cucharadas soperas de leche de avena
- ❖ 1 huevo
- ❖ 2 cucharadas soperas de crema de cacahuetes

👉 Preparación:

- Chafamos el plátano en un bol.
- Añadimos los copos de avena molidos, el huevo, la crema de cacahuetes y la levadura.
- Picamos el chocolate a trozos pequeños y lo añadimos.
- Hidratamos los dátiles durante 10 minutos en agua caliente, los picamos y los añadimos a la mezcla.
- Añadimos la leche de avena.
- Ponemos la mezcla en recipientes de magdalena y los cocinamos al microondas durante 1:30.

CARROT CAKE REALFOODER



🍴 Ingredientes para el bizcocho:

- ◆ 300 gr zanahorias
- ◆ 100 gr dátiles sin hueso remojados
- ◆ 4 huevos
- ◆ 16 gr levadura
- ◆ 150 gr anacardos
- ◆ 1 cucharadita jengibre
- ◆ 1 cucharadita canela
- ◆ 1 cucharadita esencia de vainilla

🍴 Ingredientes para el frosting:

- ◆ 200 gr mascarpone
- ◆ 50 gr manteca anacardos

👉 Preparación:

- Tritura todos los ingredientes para la base y vierte la mezcla en un molde de 25x11 cm.
- Hornea 40' a 180°C.
- Mezcla los ingredientes para el frosting y reparte sobre el bizcocho.
- Espolvorea pistachos troceados por encima.

REFRESCO DE FRUTAS



Receta similar a los zumos que se puede encontrar en el mercado, pero con más fruta y menos azúcar y otros productos químicos. Aun así, sigue llevando azúcar, la cual podéis cambiar por otro endulzante natural más sano como puede ser miel, crema de dátiles, sirope de agave, estevia natural (de herbolario), azúcar de coco o panela. Sea el endulzante que sea, al menos sabemos que es lo que estamos tomando.

Ingredientes:

- 60 g de azúcar o un endulzante natural *
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 manzana
- 1 litro de agua fría
- Hielo

Elaboración en batidora/licuadora:

Si vais a usar azúcar o un endulzante en grano similar al azúcar, moler en la batidora unos segundos para convertirlo en polvo.

Si usáis una licuadora, licuar el limón, la naranja y manzana, todo sin pelar y partido a cuartos. Agregar el azúcar o endulzante y el agua, mezclar. Echar en una jarra con hielo, y a través de un colador, por si quedan resto de pulpa en trozos. Listo para servir.

Si usáis una batidora de vaso, echar el limón, la naranja y manzana, todo sin pelar y partido a cuartos. Añadir 500 g de agua fría y triturar unos segundos. Añadir la azúcar o endulzante y otros 500 g de agua y mezclar con una cuchara o palo. Echar en una jarra con hielo, y a través de un colador, por si quedan resto de pulpa en trozos. Listo para servir.

Elaboración en Thermomix:

Si vais a usar azúcar o un endulzante en grano similar al azúcar, moler 5 segundos en velocidad 10. Si usáis otro tipo de endulzante, añadirlo en el siguiente paso.

Incorporar el limón, la naranja y manzana, todo sin pelar y partido por la mitad. Añadir 500 g de agua fría y triturar 4 segundos en velocidad turbo.

Verte otros 500 g de agua y mezclar 5 segundos en velocidad 3.

Ahora vamos a usar el cestillo como colador. Lo ponemos dentro del vaso y con ayuda de la espátula lo sujetamos para que cuando vertamos el contenido en la jarra, salga la bebida bien colada. Añadimos unos cubitos de hielo y listo para servir.

Consejos y trucos:

- Tanto si se hace en Thermomix o en una licuadora, se puede pasar por un colador antes de echarlo en una jarra, ya que al ser una bebida tipo refresco, sobre todo si no os gusta encontrar algún trozo de pulpa o de piel que pueda colarse en el proceso.
- Se puede consumir al momento o pasado un tiempo, para ello, no echar los hielos hasta el momento de servirlo.

BATIDO DE COCO & PLÁTANO



📋 Ingredientes:

- ❖ 250 ml de bebida vegetal de coco
- ❖ 1 plátano congelado
- ❖ 1 cda coco rallado
- ❖ Coco rallado o deshidratado para decorar
- ❖ Chocolate rallado o nibs de cacao para decorar

👉 Preparación:

- Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y trituramos hasta obtener una textura fina y sin grumos. Opcionalmente le podéis añadir cubitos de hielo para que quede más frío. El plátano, al estar congelado, le va a dar cremosidad, aparte de dulzor.
- Decoramos al gusto y servimos bien frío.

SMOOTHIES DE FRUTAS



Ingredientes

Para un vaso de 250ml grande o 2 pequeños:

120 gr de frutas frescas y/o congeladas en trozos

200 gr de leche de soja o un lácteo que te guste

1 yogur (opcional)

Edulcorante al gusto

Mis 3 combinaciones:

Plátano y albaricoques

Plátano y fresas

Plátano y arándanos

TRUCO: trocea la fruta y guárdala en bolsitas de congelación en raciones de 100-120 gr con las combinaciones que más os gusten. Solo tendréis que triturar y añadir los lácteos que elijáis.

🔪 Preparación:

Pon las frutas congeladas o frescas en trozos y tritura 30 segundos en velocidad progresiva 5-10 con o sin los lácteos. Pues añadirlos después y batir unos segundos.

*Si usas fruta sin congelar añade 4-6 cubitos de hielo. Consumir en el momento.

Notas:

➔ Lo que debes saber: es conveniente usar 2 tipos de frutas en cada batido, mis mezclas han sido de plátano y arándanos, albaricoques, fresas... pero puedes hacerlas de pera, sandía, melocotón, nectarinas, piña, cerezas, mango...

➔ Aconsejable que las frutas estén peladas y sin pepitas y si son grandes también troceadas. Puedes congelarlas en bolsitas de 100-120 gr para sacar las raciones que quieras cómodamente, así solo hay que añadir el líquido, el espesante y un edulcorante y listo en 30 segundos.

➔ Los líquidos: normalmente llevan leche o leches vegetales, pero si quieres hacer un batido usa zumo de manzana que es muy neutro o simplemente agua.

➔ Para espesar: se puede añadir el yogur, helado de vainilla, copos de avena...

GOMINOLAS REALFOODERS



📋 Ingredientes:

- ❖ 200 ml de batido de frutas casero (fruta al gusto + bebida vegetal)
- ❖ 1 dátil medjoul
- ❖ Unas gotitas de zumo de limón
- ❖ 2 gr de agar agar en polvo

👉 Preparación:

- Primero hacéis un batido a vuestro gusto. Por ejemplo, con frambuesas, leche de soja (hasta que el batido llegue a los 200 ml), unas gotitas de zumo de limón y 1 dátil medjoul (o 2 de los normales, que endulzan menos)
- Ponéis a hervir el batido en un cazo y añadís 2 gr de agar en polvo (un sobrecito suele ser esa cantidad)
- Cuando empiece a hervir baja el fuego (a medio/bajo) y no pares de remover, durante unos 3-4 minutos.
- Echa en moldes (de hielos, por ejemplo) y deja enfriar en el frigo antes de desmoldar.

👉 Para el batido casero de frutas puedes hacerlo con limón, piña, manzana y canela, fresa, naranja...la fruta que más te guste con la bebida vegetal que prefieras.

MERIENDA DE MANZANA Y QUESO



🍴 Ingredientes:

- ◆ Manzana
- ◆ Queso fresco
- ◆ Chocolate 85%
- ◆ Bayas goji (opcional) .

👩🍳 Preparación:

- Vaciamos el centro de la manzana y la cortamos en rodajas.
- Ponemos encima el resto de ingredientes.

BERENJENAS EN SALSA DE SOJA



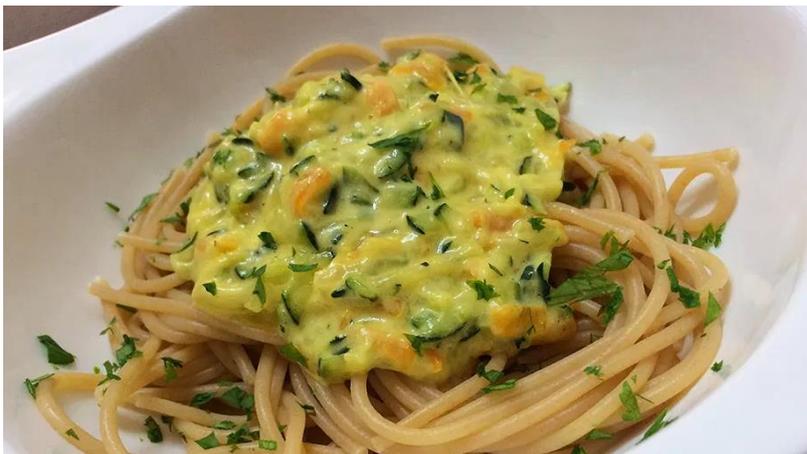
📋 Ingredientes:

- ◆ 1 berenjena
- ◆ Sal
- ◆ Agua
- ◆ 1/2 diente de ajo
- ◆ Cebollino
- ◆ Salsa de soja
- ◆ Jengibre rallado
- ◆ Zumo 1/2 limón

👉 Preparación:

- Cortar las berenjenas en rodajas un poco gruesas y ponerlas en un bol con agua fría y un poco de sal durante 15 minutos para quitarle el amargor.
- En otro bol mezclamos la soja, el zumo de limón y el jengibre y metemos las berenjenas ya pasadas por agua.
- Ponemos un poco de aceite de oliva en la sartén y cocinamos las berenjenas durante unos 15 minutos agrega un poco del líquido de la marinada de soja y deja que reduzca y se vaya caramelizando con las berenjenas.
- Ya están listas para comer con un buen bol de arroz basmati.

ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE CARBONARA VEGETAL



Ingredientes:

- 240 g de espaguetis integrales *
- 80 g de zanahoria
- 150 g de calabacín
- Pimienta
- 2 yema de huevo
- Perejil fresco
- 80 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 125 g de yogur griego natural, o yogur de soja.
- 80 g de queso parmesano **

Elaboración tradicional:

Poner en una olla y al fuego una buena cantidad de agua, cuando hierva agregar un poco de sal y los espaguetis y cocinar el tiempo recomendado por el fabricante.

Mientras hierva el agua y se cocina la pasta, pochar en una sartén la cebolla en juliana y la zanahoria rallada con el aceite. Cuando empiece a coger un tono transparente la cebolla, agregar el calabacín con piel y rallado y sal y pimienta al gusto. Cocinar unos minutos, hasta que la verdura este al dente. Retirar del fuego.

Batir el yogur y las yemas e incorporarlo a la sartén junto el queso. Mezclar hasta que el queso se derrita.

Ecurrir los espaguetis, colocarlos en los platos, verter la salsa por encima y espolvorear perejil picado.

Elaboración en Thermomix:

Poner en una olla y al fuego una buena cantidad de agua, cuando hierva agregar un poco de sal y los espaguetis y cocinar el tiempo recomendado por el fabricante.

Mientras hierva el agua y se cocina la pasta, echar en el vaso la cebolla en juliana, la zanahoria rallada y el aceite. Programar 5 minutos en temperatura varoma con giro a la izquierda y velocidad 2.

Añadir el calabacín con piel y rallado y sal y pimienta al gusto. Programar 5 minutos en temperatura varoma con giro a la izquierda y velocidad 2.

Agregar el yogur, las yemas y el queso. Mezclar 1 minuto con giro a la izquierda y velocidad 2.

Ecurrir los espaguetis, colocarlos en los platos, verter la salsa por encima y espolvorear perejil picado.

CHANA MASALA



📋 Ingredientes:

- ◆ 400 gramos garbanzos cocidos
- ◆ 500 gramos tomate triturado
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ 1 cucharadita de jengibre
- ◆ 1 cucharadita de comino
- ◆ 1 cucharadita de garam masala
- ◆ sal
- ◆ pimienta negra al gusto
- ◆ cilantro fresco

👉 Preparación:

- Troceamos la cebolla y los ajos. En una sartén ponemos unas gotas de aceite y cuando esté caliente añadimos la cebolla y ajos cortados.
- Cuando la cebolla y los ajos estén fritos, añadimos las especias y mezclamos bien.
- A continuación, incorporamos el tomate triturado. Dejamos cocinar la salsa durante 15 minutos.
- Añadimos los garbanzos cocidos a la salsa. Mezclamos bien y dejamos cocinar 10 minutos para que se integren todos los sabores.
- Lavamos el cilantro, lo cortamos y lo echamos a la sartén.
- Servir y disfrutar.

TABULÉ DE QUINOA Y HUEVO POCHÉ



🍴 Ingredientes:

- ◆ Hojas verdes
- ◆ Quinoa
- ◆ Pepino
- ◆ Cebolla morada
- ◆ Menta
- ◆ Zumo de lima
- ◆ 2 huevos
- ◆ 1 aguacate
- ◆ Una pizca de sal
- ◆ Tomates cherry

👉 Preparación:

- Hacemos la quinoa y la mezclamos con el pepino, la cebolla morada la menta y el zumo de lima.
- Hacemos los huevos poché.
- Colocamos todos los ingredientes en nuestro plato y aliñamos con zumo de lima al gusto.

CANELONES DE BERENJENA CON BECHAMEL DE COLIFLOR



🍴 Ingredientes: (2 personas)

- ◆ 1 berenjena
- ◆ 1/2 taza de soja texturizada
- ◆ 1/2 cebolla
- ◆ 1/2 pimiento verde
- ◆ 1/4 pimiento rojo
- ◆ 1/2 zanahoria
- ◆ Tomate triturado
- ◆ Hierbas provenzales
- ◆ Perejil
- ◆ Ajo en polvo
- ◆ Pimienta negra
- ◆ Una pizca de bicarbonato
- ◆ Sal
- ◆ AOVE

🍴 Ingredientes para la bechamel:

- ◆ 1/2 coliflor cocida
- ◆ 1/4 de taza de bebida de soja
- ◆ Un puñado de anacardos activados
- ◆ 2 cucharadas de levadura nutricional

◆ 1/2 cucharadita de ajo en polvo

◆ Nuez moscada

◆ Pimienta negra

◆ Sal

🔪 Preparación:

- Laminar la berenjena a lo largo, en filetes no muy gruesos y dorarlos a la parrilla durante un par de minutos por cada lado. Reservar.
- Hidratar la soja en abundante agua, durante media hora. Escurrir bien y reservar.
- Picar y pelar muy fino las verduras y sofreírlas con un chorrito de aceite.
- Cuando estén pochadas, añadir la soja texturizada, las especias y la sal y sofreír un par de minutos más.
- Colocar una cucharada de la boloñesa sobre la esquina más estrecha del filete de berenjena y enrollarlo. Repetir el mismo proceso con los demás filetes de berenjena.
- Para la bechamel de coliflor, triturar todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea.
- Distribuir la bechamel sobre los canelones y hornearlos durante 10 minutos. Espolvorear levadura nutricional sobre los canelones.

GUISO DE SHITAKE CON PATATAS



Ingredientes:

- ◆ Setas shitake
- ◆ Patatas
- ◆ 1 puerro
- ◆ Media cebolla
- ◆ 2 dientes de ajo pequeños
- ◆ 1 guindilla cayena
- ◆ Pimentón dulce
- ◆ Pimentón picante
- ◆ Perejil
- ◆ Sal
- ◆ AOVE .

Preparación:

- En una cazuela ponemos un chorro de aove y sofreímos la cebolla, el puerro y el ajo triturado. Echamos la guindilla de cayena.
- Pelamos y cortamos las patatas y las setas y las añadimos a la cazuela. Removemos y añadimos pimentón dulce, pimentón picante, perejil y sal.
- Cubrimos con agua (no mucha para que quede espesito) y llevamos a ebullición hasta que las patatas estén blanditas.
- Dejamos reposar y servimos.

ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE



Ingredientes:

- 600 g de calabacín
- Sal
- 300 g de cebolla
- 2 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo de tamaño M
- 150 g de queso parmesano en polvo *
- Perejil fresco
- 100 g de pan rallado **
- 800 g de tomate entero envasado
- Pimienta

Elaboración tradicional:

Con ayuda de un rallador, rallar los calabacines con la piel y dejar reposar unos 30 minutos en un colador con un poco de sal para que suelten el agua que contienen.

Picar finamente 150 g de cebolla y un diente de ajo, y pochar en una sartén con 1 cucharada y media de aceite.

Añadir el calabacín rallado y cocinar unos minutos a fuego medio.

Echar el contenido en un colador y con ayuda de una cuchara de palo, presionar sobre la mezcla para que suelte el líquido que contenga. Luego echar en un bol y mezclar con el huevo batido, el queso, el pan y el perejil recién picado. Formar las albóndigas.

Con el horno precalentado a 200º, introducir las albóndigas en una bandeja engrasada y hornear unos 15 minutos.

Mientras formamos y horneamos las albóndigas, realizar la salsa. Echar en la misma sartén, 150 g de cebolla y el diente de ajo restante, todo picado finamente, y pochar con una cucharada y media de aceite. Agregar el tomate escurrido y un poco troceado, sal, pimienta y perejil picado. Cocinar durante 20 minutos a fuego medio/alto, removiendo y aplastando los trozos de tomate de vez en cuando.

Presentar los platos con una buena base de salsa y las albóndigas encima.

Elaboración en Thermomix:

Con ayuda de un rallador, rallar los calabacines con la piel y dejar reposar unos 30 minutos en un colador con un poco de sal para que suelten el agua que contienen.

Si no tenéis el pan o el queso rallado, ahora lo podéis triturar por separado, unos segundos con varios golpes turbos. Reservar ambos. No hace falta lavar el vaso.

Echar en el vaso 150 g de cebolla en cuartos, un diente de ajo y 30 g de aceite. Picar 4 segundos en velocidad 5 y luego, programar 6 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Añadir el calabacín rallado y programar 4 minutos en temperatura 100º a velocidad cuchara. Pasar el contenido del vaso al cestillo y con ayuda de una cuchara, presionar para que suelte todo el líquido que contenga. Volver a introducir en el vaso y añadir el huevo, el queso, el pan rallado y el perejil fresco picado. Programar 30 segundos en velocidad espiga. Sacar nuevamente el contenido del vaso y formar las albóndigas.

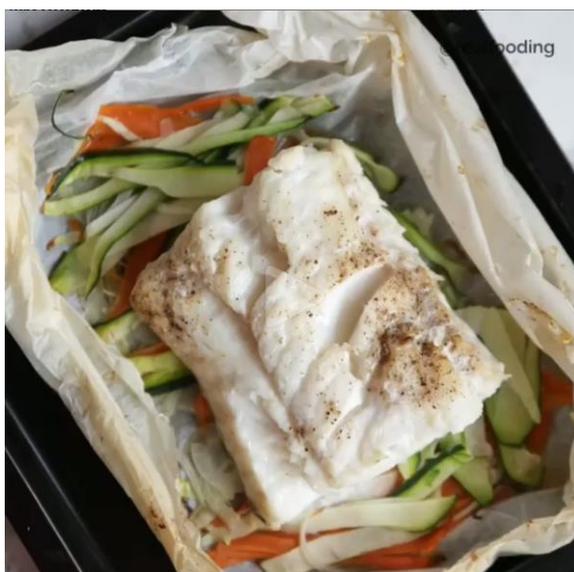
Con el horno precalentado a 200º, introducir las albóndigas en una bandeja engrasada y hornear unos 15 minutos.

Mientras formamos y horneamos las albóndigas, realizar la salsa. Echar en el vaso, 150 g de cebolla en cuartos, el diente de ajo restante y 30 g de aceite. Picar 4 segundos en velocidad 4 y luego, programar 8 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Agregar el tomate escurrido, sal, pimienta y perejil picado y programar 25 minutos en temperatura varoma a velocidad 1, sin el cubilete puesto y el cestillo colocado en la tapa de la Thermomix para que no salte la salsa al exterior.

Presentar los platos con una buena base de salsa y las albóndigas encima.

BACALAO SKREI A LA PAPILOTE



Ingredientes:

- ◆ 1 lomo de Skrei
- ◆ 1/2 calabacín
- ◆ 1 zanahoria
- ◆ 1/2 cebolla
- ◆ Sal
- ◆ Pimienta

Preparación:

- Preparamos el filete de bacalao Skrei, salpimentándolo al gusto.
- Pelamos y cortamos los vegetales a tiras muy finas con la ayuda de un pelador.
- En una bandeja de horno, ponemos una lámina de papel para hornear. Sobre este papel colocamos los vegetales y, encima, colocamos el filete de Skrei. Con el papel cerramos como si fuera un paquetito, vigilando que quede bien sellado para que se cocine el pescado y los vegetales con el propio jugo.
- Lo horneamos durante 10' a 180°C.
- Dejamos reposar un par de minutos antes de abrirlo, y ya lo podemos servir y aliñar con unas gotas de AOVE.

SALMÓN A LA NARANJA



Ingredientes:

- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 120 g de zanahoria
- 120 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 75 g de vino blanco
- 150 g de zumo de naranja natural
- 100 g de agua
- Eneldo
- Sal
- Pimienta
- 8 lomos de salmón medianos o 4 grandes sin piel ni espina

Elaboración tradicional:

En una sartén, pochar la zanahoria, la cebolla y el ajo, todo picado, con el aceite. Cuando coja color, agregar el vino y sofreír un par de minutos. Por último, añadir el zumo de naranja, el agua y eneldo, sal y pimienta al gusto. Cocinar hasta que la salsa se reduzca casi a la mitad.

Mientras, cocinar el salmón. Se puede hacer en una plancha con un poco de aceite, cocinando durante 10 a 15 minutos según sea el tamaño. También se puede hacer en el horno precalentado a 190º, entre 15 a 20 minutos, según el tamaño. Y por último, se puede hacer en el microondas, unos 4 minutos a máxima potencia, en un recipiente apto para cocinar al vapor.

Una vez hecha la salsa, triturarla. Servir los lomos rociados con la salsa.

Elaboración en Thermomix:

Echar en el vaso el aceite, las zanahorias en trozos, la cebolla en cuartos y el diente de ajo. Picar 3 segundos en velocidad 5 y luego, programar 10 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Añadir el vino, el zumo de naranja, el agua y eneldo, sal y pimienta molida al gusto. Cerrar el vaso y colocar el recipiente y la bandeja varoma con los lomos de salmón salpimentados. Programar 20 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Pasado el tiempo, retirar el varoma y triturar la salsa 1 minuto en velocidad 10.

Servir los lomos rociados con la salsa.

Acompáñalos de verduras al vapor, a la plancha, un puré de patatas o arroz.

DORADAS CON PISTO EN SALSA DE PUERRO



Ingredientes:

- 150 g de cebolla
- 75 g de pimiento verde
- 75 g de pimiento rojo
- 45 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de tomate maduro
- 150 g de calabacín
- Azúcar
- Sal
- 4 doradas medianas en filetes y sin espinas
- 150 g de puerro
- 20 g de vino blanco
- Pimienta negra

Elaboración tradicional:

Realizar el pisto pochando en una sartén con 25 g de aceite, la cebolla y los pimientos en trozos pequeños. Cuando empiece a ablandarse, añadir el tomate sin piel y picado y el calabacín con piel y en cubitos. Agregar una pizca de sal y azúcar y cocinar unos 15 minutos, hasta que notemos que toda la verdura esté blanda. Pasar el pisto a un colador reservando el líquido que suelta.

En la misma sartén (no hace falta lavarla), pochar el puerro en rodajas con 20 g de aceite. Cuando se haya ablandado, echar el líquido del pisto, vino y sal al gusto. Cocinar a fuego alto unos 10 minutos. Luego, con ayuda de una batidora, triturar la salsa.

Mientras cocinamos la salsa, hornear las doradas con el horno precalentado a 180°. En una fuente engrasada, colocar los filetes con la piel hacia abajo y rociar con un poco de aceite. Hornear entre 10 a 15 minutos.

Servir los filetes de doradas con un poco de pisto por encima y rociado con un poco de la salsa de puerro y pimienta recién molida.

Elaboración en Thermomix:

Echar en el vaso la cebolla en cuartos, los pimientos en trozos y 25 g de aceite. Picar 4 segundos en velocidad 4 y luego, programar 10 minutos en temperatura 120º (En TM31 a vel. varoma) con giro a la izquierda y a velocidad cuchara.

Añadir el tomate pelado y en trozos, el calabacín con piel y en cubitos y una pizca de azúcar y sal. Programar 15 minutos en temperatura 120º (En TM31 a vel. varoma) con giro a la izquierda y a velocidad cuchara.

Pasado el tiempo, usar el cestillo colocando un cuenco o plato hondo por debajo para echar el pisto en el cestillo y que el líquido de este quede reservado en el recipiente que hayamos puesto.

Sin lavar el vaso, echar el puerro en rodaja y 20 g de aceite. Programar 5 minutos en temperatura 120º (En TM31 a vel. varoma) con giro a la izquierda y a velocidad 1.

Verter en el vaso el líquido del pisto y el vino. Añadir sal al gusto, cerrar el vaso sin el cubilete y colocar el recipiente y bandeja varoma con los filetes de dorada con la piel hacia abajo y salpimentados. Programar 10 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Retirar el varoma, colocar el cubilete y triturar la salsa 30 segundos en velocidad 8.

Servir los filetes de doradas con un poco de pisto por encima y rociado con un poco de la salsa de puerro y pimienta recién molida.

Consejos y trucos:

- Podéis usar otro tipo de pescado, como filete de merluza, rosada, lenguados, lubina, pargo... Lo que es recomendable es que no tenga espinas.

BERENJENAS RELLENAS DE BACALAO



Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 300 g de lomo de bacalao fresco sin piel ni espina
- 1 diente de ajo
- 150 g de cebolleta
- 100 g de tomate natural triturado
- Azúcar
- Queso rallado para gratinar

Elaboración tradicional:

Vaciar las berenjenas, reservar la pulpa y hornear las pieles con un chorrito de aceite, sal y pimienta, 20 minutos a 200°.

Mientras se cocina las pieles, cocinar el bacalao en una olla al vapor unos 15 minutos o bien, en una cacerola con agua hirviendo unos 5 minutos. Desmenuzar y reservar.

En una sartén con una cucharada y media de aceite, pochar el diente de ajo, la cebolleta y la pulpa de las berenjenas, todo muy picado. Agregar el tomate, una cucharadita de sal, media cucharadita de azúcar y pimienta al gusto. Cocinar unos 10 minutos a fuego medio. Por último, agregar el bacalao desmenuzado, mezclar y retirar del fuego.

Rellenar con la mezcla las pieles de las berenjenas, espolvorear queso rallado por encima y gratinar en el horno entre 10 a 15 minutos a 250°.

Elaboración en Thermomix:

Vaciar las berenjenas, reservar la pulpa y hornear las pieles con un chorrito de aceite, sal y pimienta, 20 minutos a 200º.

Mientras se cocina las pieles, colocar el bacalao bien seco en el recipiente varoma.

Echar 30 g de aceite en el vaso junto el diente de ajo, la cebolleta en cuartos y la pulpa de las berenjenas. Picar 3 segundos en velocidad 5, colocar el recipiente varoma en su posición y programar 8 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Pasado el tiempo, quitar el recipiente varoma y agregar el tomate, una cucharadita de sal, media cucharadita de azúcar y pimienta al gusto. Colocar de nuevo el recipiente varoma y programar 10 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Terminado el tiempo, desmenuzar el bacalao, echar en el vaso junto al resto de ingredientes y mezclar 2 segundos en velocidad 3.

Rellenar con la mezcla las pieles de las berenjenas, espolvorear queso rallado por encima y gratinar en el horno entre 10 a 15 minutos a 250º.

Consejos y trucos:

- Para vaciar las berenjenas os podéis ayudar de diversos utensilios de cocina, como un cuchillo, una cuchara, una cuchara de helado, un sacabocados, un rizador de mantequilla,...
- Podéis usar bacalao desalado, eso sí, usar menos cantidad de sal.
- Se puede usar un queso rallado cremoso tipo mozzarella o emmental, que gratinan muy bien. Aunque si queréis dar un toque espectacular usar un queso fuerte, tipo manchego curado, idiazábal o parmesano.
- Si tenéis niños que no le gusta las berenjenas, podéis presentar el relleno en un cuenco de barro en vez de usar la piel de las berenjenas.

POLLO AL CURRY



Ingredientes: (3 raciones)

- ◆ 450 gr de pechuga de pollo cortada en tacos
- ◆ 1/2 pimiento rojo
- ◆ 400 ml leche de coco en lata
- ◆ Pimienta
- ◆ Canela
- ◆ Una pizca de sal
- ◆ Zumo de medio limón
- ◆ 1/2 cebolla
- ◆ 200 gr champiñones
- ◆ Cúrcuma
- ◆ Ajo en polvo
- ◆ Cominos
- ◆ Pasas
- ◆ 10 ml de AOVE .

Preparación:

- Hacemos la verdura a la plancha añadiendo las especias.
- Pasamos todo a una olla pequeña y añadimos la leche de coco y más especias.
- A continuación, hacemos el pollo en la sartén donde habíamos hecho las verduras, es importante para que coja saborcito. Añadimos un poco de cúrcuma y mezclamos y cocinamos.
- Cuando el pollo esté casi hecho lo añadimos a la olla donde tenemos lo demás. También añadiremos las pasas y el jugo de medio limón.
- Lo dejamos hacer chup chup tapado unos 15 minutillos.
- Servimos con arroz integral.

ALBÓNDIGAS DE POLLO Y MANZANA EN SALSA



Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 200 g de manzana pelada y sin hueso
- 1 huevo
- 60 g de pan rallado
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 100 g de puerro
- 600 g de caldo de ave
- Un manojo de perejil
- 600 g de pechuga de pollo
- 60 g de pan duro mojado con leche
- Sal
- Harina
- 200 g de cebolla
- 80 g de vino blanco

Elaboración tradicional:

En una picadora, picar finamente los dientes de ajos con el perejil. Reservar. Picar igualmente las manzanas y luego el pollo.

Mezclar en un bol las picadas de ajo y perejil, de manzana y de pollo, junto al huevo batido, el pan mojado en leche, el pan rallado, sal y pimienta.

Formar las albóndigas, enharinar, freír en aceite y reservar en un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.

En una olla, pochar la cebolla y el puerro picados con un poco de aceite. Cuando cojan color, agregar una cucharada de harina y dorar un par de minutos sin dejar de remover. Incorporar el vino y cocinar 5 minutos a fuego medio para que el alcohol se evapore. Añadir el caldo y hervir unos 10 minutos. Triturar la salsa. Introducir las albóndigas y cocinar 10 minutos.

Elaboración en Thermomix:

Echar en el vaso los dientes de ajo y el perejil. Picar 4 segundos en velocidad 5. Bajar los restos que hayan quedado en las paredes del vaso y volver a picar 4 segundos en velocidad 5. Reservar.

Triturar las manzanas 5 segundos en velocidad 4. Si han quedado trozos medianos, volver a picar 5 segundos en velocidad 4. Reservar.

Picar las pechugas 5 segundos en velocidad 5. Añadir la picada de ajo y perejil, las manzanas, el huevo, el pan mojado en leche, el pan rallado, sal y pimienta. Mezclar 1 minuto en velocidad espiga.

Formar las albóndigas, enharinar, freír en aceite y reservar en un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.

Limpiar y secar el vaso. Echar la cebolla y el puerro con 50 g de aceite. Picar 5 segundos en velocidad 4. Luego, programar 8 minutos en temperatura varoma a velocidad 1 sin el cubilete.

Agregar una cucharada de harina y dorar 2 minutos en temperatura 100º a velocidad 2.

Incorporar el vino y programar 4 minutos en temperatura 100º a velocidad 1 sin el cubilete.

Añadir el caldo y programar 10 minutos en temperatura varoma a velocidad 1 sin el cubilete.

Triturar 15 segundos en velocidad 8 (poner el cubilete!!)

Colocar la salsa junto a las albóndigas en una cacerola y cocinar 10 minutos.

Consejos y trucos:

- Podéis usar cualquier tipo de manzana, aunque la más recomendable para cocinar platos de este estilo es la Golden (de color amarillo)
- Si no tenéis pan duro para formar las albóndigas, siempre podéis usar pan de molde sin corteza.
- Si os queda la masa demasiado blanda, añadir más pan rallado.
- Para formar las albóndigas me humedezco las manos en aceite, luego al enharinarlas se pueden redondear mejor.
- Podéis cambiar el pollo por pavo.
- Estas albóndigas quedan muy bien acompañado de un puré de patatas, unas verduras salteadas o unas patatitas al vapor.
- Para que esta receta sea más ligera, se puede dorar las albóndigas al horno o cocerlas en la misma salsa. Para cocinarlas en el horno, rociarlas con spray de aceite y cocinarlas unos 15 minutos a 200º. Para cocer en la misma salsa, formarlas y cocerlas unos 25 minutos a fuego medio con la salsa triturada.

HAMBURGUESAS DE POLLO, MANZANA Y ZANAHORIA



Ingredientes:

- 250 g de pechuga de pollo
- 120 g de manzana sin piel ni semillas
- 100 g de zanahoria
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 30 g de pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración tradicional:

Con ayuda de una picadora, picar la pechuga de pollo junto a la manzana. Echar en un bol y agregar la zanahoria, previamente rallada, el pan rallado y sal, pimienta y ajo en polvo al gusto. Mezclar con una espátula.

Formar varias hamburguesas y pasar por la plancha con un hilo de aceite. Servir.

Elaboración en Thermomix:

Echar la pechuga de pollo y la manzana, ambas troceadas, en el vaso. Triturar 10 segundos en velocidad 5.

Rallar la zanahoria e incorporarla junto a la sal, pimienta y ajo en polvo al gusto. Mezclar 30 segundos en velocidad espiga.

Verter en un bol, añadir el pan rallado y terminar de mezclar con una espátula.

Formar varias hamburguesas y pasar por la plancha con un hilo de aceite. Servir.

PRESA IBÉRICA CON JUDÍAS VERDES EN SALSA DE AJO



Ingredientes:

- 300 g de judías verdes redondas
- 50 g de dientes de ajo
- 300 g de presa ibérica de cerdo en filetes
- Pimienta
- 50 g de vino dulce de Jerez
- Sésamo ***
- 10 g de azúcar moreno
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Harina *
- 50 g de salsa de soja **

* Usar harina de arroz u otro tipo de harina sin gluten

** Sustituir la salsa de soja por tamari, hay una de la marca Kikkoman

*** Algunos tipos de semilla como las de sésamo no tienen gluten, pero pueden estar contaminadas, así que se deben lavar dentro de un colador. Las de Mercadona son seguras.

Elaboración tradicional:

Cocer las judías verdes en trozos en una olla con un poco de agua. Cuando estén cocidas, reservar.

En una picadora o trituradora, moler el azúcar con los dientes de ajos. También se puede usar un mortero. Echar la mezcla en una cacerola junto al aceite y calentar a fuego medio.

Incorporar la presa cortada en tiras, salpimentadas y levemente enharinadas. Rehogar.

Agregar las judías verdes cocidas y seguir rehogando.

Verter el vino, subir la temperatura y cocinar un par de minutos.

Añadir la salsa de soja y cocinar unos cinco minutos, removiendo de vez en cuando.

Emplatar y espolvorear con sésamo. Servir.

Elaboración en Thermomix:

Echar 200 g de agua en el vaso, colocar el cestillo y dentro las judías verdes en trozos. Programar 15 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Pasado el tiempo, retirar el cestillo, reservar las judías, vaciar y secar el vaso y añadir el azúcar. Pulverizar 10 segundos en velocidad 10. Incorporar los dientes de ajo y picar 3 segundos en velocidad 7. Bajar resto con la ayuda de una espátula.

Verter el aceite y programar 4 minutos en temperatura varoma a velocidad cuchara.

Colocar la mariposa, agregar las judías reservadas y la presa cortada en tiras, salpimentadas y levemente enharinadas. Programar 2 minutos en temperatura varoma, con giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Incorporar el vino y programar 3 minutos en temperatura varoma, con giro a la izquierda y velocidad cuchara. Sin cubilete.

Añadir la salsa de soja y programar 5 minutos en temperatura varoma, con giro a la izquierda y velocidad cuchara.

Emplatar y espolvorear con sésamo. Servir.

Consejos y trucos:

- Podéis cambiar la presa ibérica por otro tipo de carne, preferentemente de cerdo o ternera.
- Las judías verdes pueden ser frescas o congeladas.

CROQUETAS DE SETAS (VEGANAS)



🍴 Ingredientes para la masa (20 croquetas)

- ❖ 1 cebolla
- ❖ 1 ajo
- ❖ 450 gr de setas variadas congeladas
- ❖ 80 gr de harina de trigo (40 gr de maicena para hacerla sin gluten)
- ❖ 150 ml de bebida de soja
- ❖ Una pizca de sal
- ❖ Pimienta
- ❖ Nuez moscada
- ❖ AOVE

🍴 Ingredientes para el rebozado:

- ❖ 4 cucharadas de harina de garbanzo
- ❖ 200 ml de agua
- ❖ 1 pizca de sal
- ❖ 1/2 cucharadita de vinagre de manzana
- ❖ Pan rallado
- ❖ Harina de trigo (vale cualquier otra)

👉 Preparación:

- Cortamos el ajo y la cebolla muy finamente y los pochamos muy finamente y los pochamos en una cacerola con un poco de AOVE y una pizca de sal.

- Una vez pochados, añadimos las setas, que previamente habremos descongelado y picado de forma muy menuda. Cocinamos hasta que las setas no suelten más agua.
- Echamos la harina y seguimos cocinando sin dejar de remover durante 3 minutos.
- Incorporamos la sal, la pimienta, la nuez moscada y la bebida de soja y cocinamos, sin dejar de remover, hasta que la masa espese bien (unos 3-4 minutos más). Si quedan grumos en la masa, podemos pasar la batidora)
- Ponemos la masa en una fuente grande y la extendemos. Le ponemos un poco de AOVE por encima, la tapamos y la dejamos enfriar a temperatura ambiente.
- Dejamos que repose en la nevera 4-5 horas como mínimo.
- Le damos forma a las croquetas y las ponemos sobre una bandeja con un poco de harina.
- Hacemos la mezcla del no huevo poniendo en un bol la harina de garbanzo, la sal, vinagre y agua. Batimos bien.
- Pasamos cada croqueta por esta mezcla y luego la rebozamos bien con el pan rallado. Para una croqueta extra crujiente, haremos este proceso del no huevo más el pan rallado dos veces. Si la mezcla de no huevo se espesa, podemos añadir agua.
- Freímos las croquetas en AOVE caliente y las sacamos sobre papel absorbente. También las podemos hornear a 200°C hasta que queden doradas.

PATATAS DELUXE REALFOODERS



Ingredientes:

- ◆ Patatas
- ◆ Especias (hierbas provenzales, pimienta y cúrcuma)
- ◆ AOVE
- ◆ SaL

Preparación:

- Corta las patatas en gajos.
- Impregna con las especias, la sal y AOVE.
- Hornea a 200°C con aire durante 20' hasta que se tuesten.

CHIPS DE BONIATO



🍴 Ingredientes:

- ◆ 1 boniato grande
- ◆ Sal
- ◆ Cúrcuma
- ◆ Orégano
- ◆ Pimienta

👉 Preparación:

- Pelamos y laminamos el boniato muy fino.
- Lo ponemos en un bol y lo llenamos con agua.
- Añadimos una pizca de sal y las especias al gusto, y mezclamos bien.
- Tapamos con un paño y dejamos reposar 5'.
- Colamos el agua y ponemos las láminas de boniato en el papel absorbente.
- Las ponemos en un plato llano y lo llevamos de 5 a 8 minutos al microondas hasta que queden crujientes.
- Le ponemos una pizca de sal, ¡y listo! También se puede hacer la versión dulce con canela.

CROQUETAS DE COLIFLOR



Ingredientes:

- ◆ 400 gr de coliflor
- ◆ 1 Ajo picado
- ◆ 60 gr de cebolla picada
- ◆ 40 gr de harina de avena
- ◆ 30 o 40 gr de queso tierno rallado
- ◆ 1 Huevo
- ◆ 3 cucharadas de perejil picado
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Pimienta al gusto
- ◆ AOVE

Preparación:

- Precalentamos el horno a 200 grados.
- Picamos la coliflor y la cocinamos hasta que esté tierna. (Cocida o al vapor)
- Una vez cocinada espachurramos la coliflor con un tenedor y dejamos enfriar un poco.
- Cuando esté templada vamos añadiendo los demás ingredientes y mezclamos.
- Formamos las croquetas y las colocamos en la bandeja del horno sobre papel de hornear.
- Con los dedos o con un pincel pintaremos las croquetas con aceite de oliva.
- Hornear a 200 grados hasta que estén doradas.

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR



Ingredientes:

- 50 g. de queso parmesano en trozos o rallado (Se puede sustituir por harina de almendra o lino molido para hacerla vegana)
- 60 g. de mozzarella rallada (opcional)
- 350 g. de coliflor en ramilletes
- 2 huevos
- 30 g. de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 pellizo de ajo en polvo.

Precalentar el horno a 180°C y preparar una bandeja con papel sulfurizado, una lámina de silicona o algo similar. Cortar los ramilletes de la coliflor hasta sacar unos 170-180 g. Lavar y escurrir bien.

Triturar la coliflor con una picadora o procesador de alimentos, o usar un rallador de queso fino, hasta dejar textura granulada fina, estilo cuscús. Disponer en un recipiente, añadir el huevo, las semillas de lino o almendra molida, la sal, hierbas al gusto, ajo granulado, queso y salpimentar.

Mezclar todo muy bien hasta tener una masa homogénea, húmeda pero maleable. Extender en la bandeja con ayuda de una espátula o una cuchara grande, dando forma redondeada o rectangular, dejándola lo más fina posible. Hornear unos 20 minutos o hasta que se dore y esté seca al tacto.

Se puede usar como base de pizza normal. Cuando esté dorada añadir los ingredientes que se quieran y hornear otros 5 minutos. (Yo le añadí tomate casero, mozzarella de bola, aceitunas negras y cebolla). Lo que más os guste.

TOSTADAS CON QUESO FUNDIDO Y TOMATES CONFITADOS



🍴 Ingredientes:

- ❖ 300 gr de tomates cherry
- ❖ 20 ml AOVE
- ❖ 10 ml vinagre de módena
- ❖ Especias al gusto; romero, orégano, guindilla, laurel, albahaca, etc.
- ❖ Pan 100% integral
- ❖ Queso havarti .

🍳 Preparación:

- Ponemos en una sartén el AOVE, cuando esté caliente, añadimos los tomates bien lavados, y cocinamos unos 8-10 minutos a fuego medio hasta que empiecen a dorarse y a despegarse un poco la piel.
- 2 minutos antes de apagar el fuego, añadimos el vinagre y las especias. Cocinamos un minuto todo junto y ya podemos retirar.
- Dejar templar y pasar a un recipiente hermético.
- Tostamos el pan en la misma sartén que hemos preparado los tomates y montar la tostada.

TORTILLITAS DE COLIFLOR o DE BRÓCOLI



Ingredientes:

- ◆ 350 gramos de coliflor/brócoli.
- ◆ 10 cucharadas de agua
- ◆ 5 cucharadas harina de avena
- ◆ Una pizca de sal
- ◆ 10 cucharadas de harina de garbanzo
- ◆ 2 ajos o ajo en polvo
- ◆ Perejil fresco
- ◆ 1/2 cucharadita de cúrcuma

Preparación:

- Lavamos la coliflor, cortarla en ramilletes y la cocemos al vapor.
- Mientras que se hace la coliflor, echamos en un bol la harina de garbanzo, agua, sal y cúrcuma. Movemos muy bien.
- Cuando la coliflor esté cocida, cogemos un prensa patatas o machacador de patatas, también sirve un tenedor, y prensamos la coliflor hasta que se quede de un tamaño pequeño. Dejar reposar la coliflor hasta que se enfríe.
- Una vez que la coliflor esté fría, la echamos al bol junto al ajo muy bien picadito o en polvo y un puñado de perejil. Mezclamos todo para que todos los ingredientes se queden bien integrados.
- A continuación, incorporamos la avena y volvemos a mezclar bien todos los ingredientes.
- Ponemos un poco de aceite en la sartén y dejamos que se caliente. Mientras que el aceite se calienta, vamos formando las tortillitas, para esto, cogemos una cucharada de masa y nos la ponemos sobre la palma de una mano y hacemos una bola con ella. Cuando tengamos la forma de la bola, la aplanamos un poco.
- Cuando el aceite esté caliente, ponemos las tortillitas en la sartén. Cocinamos vuelta y vuelta hasta que estén doraditas.

HUMMUS DE AGUACATE



Ingredientes

- Garbanzos cocidos en conserva **200 g**
- Aguacate **1**
- Aceite de oliva virgen extra **45 ml**
- Diente de ajo **1**
- Limón **0.5**
- Chile seco molido **3 g** (si lo queremos picante)
- Sal
- Pimienta negra molida

Preparación:

Empezamos por triturar los garbanzos cocidos con el diente de ajo y una cucharada de aceite de oliva en un procesador de alimentos o robot. Cuando hayamos obtenido la consistencia de un puré fino, lo condimentamos con las especias y un poquito de pimienta. Pelamos el aguacate, le retiramos el hueso y lo cortamos en trozos.

Agregamos ahora el aguacate y la segunda cucharada de aceite al puré de garbanzos y volvemos a triturar todo por un minuto. Añadimos el jugo de limón, el chile seco en polvo y ajustamos la sazón con un poco de sal de ser necesario. Trituramos una última vez y servimos rociado con el resto de aceite de oliva y espolvoreado con un poquito más de chile si lo queremos un pelín más picante.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ



Ingredientes (para 6 hamburguesas grandes)

300 gr de arroz cocido (yo he usado integral)

300 gr de lentejas cocidas

1 cebolleta

1 pimiento verde pequeño

1 trozo de pimiento rojo

½ calabacín

3 cucharadas de pan rallado (y un poco más para empanar las hamburguesas)

3 cucharadas de maizena

Unas gotas de humo líquido (opcional)

Espicias al gusto (yo he usado pimentón de la vera, ajo en polvo, pimienta, orégano y cúrcuma)

Sal

Aceite de oliva

Elaboración

– En primer lugar, picamos los pimientos, la cebolla y el calabacín y lo pochamos todo bien en una sartén con aceite de oliva. Reservamos.

– A continuación, trituramos en el procesador de alimentos o en la batidora la mitad del arroz y la mitad de las lentejas y lo echamos en un bol grande.

– Añadimos al bol el resto del arroz y las lentejas y mezclamos bien intentando machacar lo que queda entero con un tenedor.

- A continuación, incorporamos al bol las verduras pochadas, las especias y la sal al gusto y mezclamos bien con ayuda de una cuchara.
- Añadimos ahora el pan rallado y la maicena y mezclamos hasta conseguir una masita más o menos homogénea (podemos usar las manos siempre y cuando estén requetelimpias).
- Dejamos enfriar la masa en la nevera una media hora.
- Cuando la masa ya haya reposado, ya podremos dar forma a nuestras hamburguesas. Podemos hacerlo con ayuda de un molde o simplemente haciendo bolas con las manos y aplastándolas después. Si la masa está pegajosa ayúdaos del pan rallado para hacer la forma.
- Una vez que hayamos dado forma a nuestras hamburguesas las pasamos por pan rallado y las metemos en el congelador durante una hora mínimo antes de hacerlas (así cogerán cuerpo).
- En una sartén, echamos un buen chorro de aceite de oliva, calentamos y hacemos las hamburguesas a fuego medio-alto unos 3 minutos por lado, teniendo mucho cuidado al darles la vuelta para que no se rompan.
- Servimos con pan de hamburguesa o en plato acompañadas de verduras.

CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES Y CALABACÍN



Ingredientes:

- 2 manojos de espárragos verdes gruesos
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de cebolla
- 350 g de calabacín
- 600 g de caldo de verdura *
- Pimienta
- 150 g nata de cocina ligera, leche evaporada o leche semidesnatada *

Elaboración tradicional:

Limpiar los espárragos, eliminar la parte dura de los tallos y trocearlos en tres partes, reservando las puntas por separado.

En una olla, rehoga las puntas de espárragos con el aceite caliente. Reservar las puntas, dejando el aceite en la olla.

Echar a la olla con el aceite caliente la cebolla picada, sofreír y cuando empiece a coger color, añadir los tallos de espárragos (no puntas) y el calabacín troceado. Rehogar un par de minutos a fuego fuerte, verter el caldo, bajar un poco el fuego, echar pimienta molida al gusto y cocinar sobre unos 20 minutos, hasta que la verdura este tierna.

Verte la nata o leche y cocinar un par de minutos más a fuego medio. Retirar del fuego, triturar con ayuda de una batidora y pasar por un chino o colador.

Servir acompañada de las puntas de espárragos.

Elaboración en Thermomix:

Limpiar los espárragos, eliminar la parte dura de los tallos y trocearlos en tres partes, reservando las puntas por separado.

Echar en el vaso el aceite y calentar 3 minutos en temperatura 120º (En TM31, temp. varoma) a velocidad 1.

Incorporar las puntas de espárragos y rehogar 2 minutos en temperatura 120º (En TM31, temp. varoma), con giro a la izquierda a velocidad cuchara.

Retirar las puntas de espárragos sin eliminar el aceite, que dejaremos en el vaso.

Añadir la cebolla en cuartos y trocear junto al aceite 4 segundos en velocidad 4. Luego, sofreír 4 minutos en temperatura 120º (En TM31, temp. varoma) a velocidad 1.

Incorporar los tallos de espárragos (no puntas) y el calabacín en trozos, trocear 4 segundos en velocidad 4 y luego rehogar 2 minutos en temperatura 120º (En TM31, temp. varoma) a velocidad 1.

Verter el caldo de verdura y echar pimenta molida al gusto, cocinar 20 minutos en temperatura 100º a velocidad 1.

Agregar la nata o leche y calentar 1 minutos en temperatura 90º a velocidad 4.

Dejar que la temperatura baje un poco y triturar 2 minutos en velocidad progresiva del 5 al 10.

Servir acompañada de las puntas de espárragos.

Consejos y trucos:

- Podéis usar el calabacín con la piel, le dará aun un tono más verde a la crema.
- La nata o leche aporta cremosidad al plato, pero podéis prescindir de ella. También podéis cambiarla por yogur natural o un queso de untar.
- Si compráis los manojos de espárragos frescos unos días antes de consumirlos, la mejor manera para preservar su frescor es tener en remojo sus tallos en un recipiente en los que estén de pie.

CREMA DE PUERROS Y PERA



Ingredientes:

- 200 g de puerro, solo la parte blanca
- 40 g de aceite
- 600 g de caldo de ave */ o verduras.
- Pimienta
- Jamón serrano (opcional)
- 100 g de cebolla
- 150 g de patata
- 3 peras
- Sal

Elaboración tradicional:

Echar en una olla el aceite y sofreír los puerros y la cebolla, todo finamente picado.

Cuando la verdura se ablande, agregar la patata pelada y en trozos, rehogar unos minutos.

Verter el caldo de ave y cocinar a fuego medio-alto unos 15 minutos.

Añadir las peras sin piel ni hueso y en trozos y pimienta al gusto. Cocinar a fuego medio unos 10 minutos o hasta que notemos que la patata esta blanda.

Triturar con ayuda de una batidora y pasar por un chino si se quiere una textura más suave. Probar y añadir sal si fuera necesario.

Servir acompañado de tiras de jamón o de pan crujiente.

Elaboración en Thermomix:

Echar en el vaso los puerros troceados, la cebolla en cuartos y el aceite. Picar 3 segundos en velocidad 5, luego programar 8 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Agregar la patata pelada y en trozos, programar 3 minutos en temperatura varoma a velocidad 1.

Verter el caldo de ave y programar 15 minutos en temperatura 100º a velocidad 1.

Añadir las peras sin piel ni hueso y en trozos y pimienta al gusto. Programar 8 minutos en temperatura varoma a velocidad 1. Terminado, dejar que la temperatura baje un poco, al menos a 80º y triturar 1 minuto a velocidad progresiva del 5 al 10.

Probar y añadir sal si fuera necesario.

VOLCÁN DE PROVOLONE



🍴 Ingredientes:

- ◆ Hogaza de pan integral
- ◆ Un provolone
- ◆ Salsa de tomate
- ◆ Aceitunas
- ◆ Orégano

👉 Preparación:

- Hacer un agujero en la hogaza y vaciarla retirando la miga.
- Esparcir salsa de tomate en la base, unas aceitunas troceadas y un poco de orégano.
- Encajar el provolone en el hueco de la hogaza.
- Añadir más aceitunas troceadas por encima y orégano.
- Hornear a 180°C hasta que el queso esté bien derretido.

HUMMUS DE REMOLACHA Y JUDÍAS BLANCAS



🍴 Ingredientes:

- ❖ 1 bote de judías blancas cocidas (250 gr)
- ❖ 250 gr de remolacha cocida
- ❖ 1 diente de ajo
- ❖ 1 cucharada de tahini tostado
- ❖ AOVE
- ❖ 1 pizca de sal

👉 Preparación:

- Ponemos las judías blancas bien lavadas y escurridas con los demás ingredientes en un recipiente y batimos.

PAN INTEGRAL CON HIERBAS PROVENZALES Y SEMILLAS



🍴 Ingredientes:

- ◆ 350 ml de agua
- ◆ 500 gr de harina de espelta integral
- ◆ 15 gr de levadura fresca
- ◆ 8 gr de sal
- ◆ 1 cda de ajo en polvo y hierbas provenzales
- ◆ semillas variadas

👉 Preparación:

- En un bol amasamos hasta que se mezclen bien todos los ingredientes, pasamos la masa a una superficie y amasamos con energía, haces una bola y lo dejas en un bol pintado de AOVE, tapado con film transparente hasta que aumente el volumen de la masa (este tiempo dependerá de la temperatura y humedad del lugar).
- Cuando esto ocurra lo sacamos del recipiente y lo amasamos nuevamente, en este momento le podéis añadir las semillas y especias varias. Y lo dejamos tapado durante 1 h y cuarto, para que se produzca la segunda fermentación.
- De esto dependerá el sabor de tu pan, la miga que tenga, el que sea más o menos esponjoso, etc. Porque en la fermentación se produce gas.
- Transcurrido este tiempo se le da forma al pan y le haces varios cortes. Lo ponemos en el horno a 200 °C durante 40 minutos (depende de cada horno, por lo que la primera vez estar pendientes)
- Dejar enfriar sobre rejilla y cortar al gusto.

PAN SIN GLUTEN DE ZANAHORIA Y CALABACÍN



🍴 Ingredientes:

- ◆ 1 zanahoria
- ◆ 1 calabacín
- ◆ 200 gr de harina de arroz + 100 gr de garbanzo (o 300 gr en total de la harina que prefieras)
- ◆ Nueces
- ◆ 1 cucharadita de levadura química (no de panadero)
- ◆ 175 ml de leche vegetal (o de la que uses)
- ◆ Semillas al gusto
- ◆ Aceite de oliva virgen extra

👉 Preparación:

- Primero de todo rallamos la zanahoria y el calabacín.
- Mezclamos todos los ingredientes (no es un pan amasado).
- Encima de un papel para horno se forma un pan. Un truco para que no se pegue a las manos para formar el pan, es mojarse las manos con agua.
- Decoramos con las semillas y lo llevamos al horno a 240°C durante aproximadamente una hora sin ventilador. Por fuera tiene que quedar dorado y crujiente y por dentro ligeramente húmedo.
- Es muy importante dejar enfriar totalmente antes de cortarlo para que no se rompa.

FUENTES DE LAS RECETAS

- Realfooding: perfil Instagram Carlos Ríos.
- Chef Bosquet.
- Blog Thermomix: La rana rosa.
- Blog Thermomix: Mithermorecetas.