

Índice de recetas

ALIÑOS, SALSAS Y ENTRANTES.....	4
PESTO DE ESPINACAS O ACELGAS.....	5
RAITHA (<i>Receta típica del sur de India</i>).....	5
ALIÑO RAPIDO TOMER (<i>Temporada 2014</i>).....	5
VINAGRETA DE OREGANO.....	5
TZALZIKI.....	6
PESTO DE CILANTRO.....	6
ALIÑO DE SOJA (<i>Tomer's mum, Temporada 2014</i>).....	6
TAHINI DRESSING (<i>Shani, Temporada 2014</i>).....	7
VINAGRETA DE VINAGRE DE MODENA (<i>Tomer's mum, Temp.2014</i>).....	7
VINAGRETA DE MOSTAZA (<i>Tomer's mum, Temp.2014</i>).....	7
PATE DE BERENJENAS.....	7
GUACAMOLE (<i>Peregrina Americana Temp. 2014</i>).....	7
ALIÑO GARAM MASALA	8
SALSA DE CHAMPIÑONES O GIRGOLAS (<i>Edu, Temp. 2013</i>).....	8
PESTO DE HOJAS DE RABANO (<i>Greta, Temp 2014</i>).....	8
SALSA DE SALVIA FRESCA (<i>Peregrina Italiana, Temp. 2014</i>).....	8
HUMMUS DE LENTEJAS + CHAMPIÑONES Y BERENJENAS.....	9
MIJO CON ESPECIAS.....	9
SALSA ROMESCO	9
HUMMUS (<i>Pimiento rojo, olivas negras, espinacas, remolacha, curry, perejil,...</i>).....	10
PATE DE ALUBIAS + SALSA DE TOMATE AL PIMENTON.....	10
VINAGRETA DE TOMATE.....	10
VINAGRETA DE MOSTAZA.....	10
PATE DE ZANAHORIA (<i>Manu,Temp. 2015</i>).....	11
PATE DE ZANAHORIA (<i>Philippe, Temp 2016</i>).....	11
SALSA THAI (<i>Manu, Temp. 2015</i>).....	11
SALSA BECHAMEL.....	11
PATE VEGETAL DE CHAMPIÑONES.....	12
PIMIENTOS RUMANIA (<i>Fina Alcoi, Temp. 2016</i>).....	12
BRUSCHETTA DE BERENJENA Y CALABACIN.....	12
BERENGENAS Y ZANAHORIAS ASADAS (<i>Edu, Temp. 2017</i>).....	13
MUHAMMARA: PATE DE PIMIENTOS (<i>Gloria, Temp. 2015</i>).....	13
PATE DE PIMIENTOS (<i>Eseline, Temp 2017</i>).....	13
PATE DE BERENGENAS (<i>Eseline, Temp 2017</i>).....	13
ENSALADAS.....	14
ENSALADILLA RUSA VEGANA.....	15
ENSALADA DE COUS-COUS.....	15
ENSALADA DE MELON Y MENTA.....	15
CARPACCIO DE PEPINO (<i>Andrea, Temp.2014</i>).....	16
ENSALADA DE BERZA Y GUI SANTES <i>con Vinagreta de vinagre de módena</i>	16

ENSALADA DE TOMATES CHERRY (Tomer's mum, Temp 2014).....	16
ENSALADA DE BROCOLI CON VINAGRETA DE MOSTAZA (Tomer's mum, Temp 2014).....	16
ENSALADA DE BERENJENAS (Tomer's mum, Temp 2014).....	17
ENSALADA DE HUEVO (Tomer's mum, Temp 2014).....	17
ENSALADA INDIA DE LENTEJAS GERMINADAS CON ALIÑO GARAM MASALA	18
ENSALADA CRUDA DE BERZA Y ACELGAS (Courtney, Temp. 2014).....	18
BRAZO DE REPOLLO (Tomer & Courtney, Temp. 2014).....	18
ENSALADA DE BROCOLI Y QUINOA (Elise , Temp. 2013).....	18
ENSALADA ITALIANA DE COLIFLOR.....	19
ENSALDA MENORQUINA (Manu, Temp 2015).....	19
ENSALADA DE PERA Y PEPINO (Manu, Temp 2015).....	19
ENSALADA DE REMOLACHA CON YOGUR Y CEBOLLINO (Edu, Temp. 2015)......	19
ENSALADA DE COUS-COUS (Edu, Temp. 2015)......	20
ENSALADA DE LENTEJAS (Gloria, Temp. 2015).....	20
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MANZANA (John & Mary, Temp. 2017).....	21
ENSALADA DE BONIATO Y PERA (Melani, Temp. 2015).....	22
ENSALADA DE ARROZ SALVAJE (Franci, Temp 2017).....	22
ENSALADA DE BROCOLI (Josephine, Temp. 2017).....	23
ENSALADA DE GARBANZOS (Josephine, Temp. 2017).....	23

CREMAS FRIAS.....24

SOPA FRIA DE PEPINO.....	25
VICHISSE.....	25
CREMA DE LECHUGA.....	25
GAZPACHO DE SANDIA A LA ALBAHACA.....	26
GAZPACHO DE MANZANA VERDE.....	26

PLATOS PRINCIPALES.....27

THORAN (Traditional Kerala dish).....	28
VEGETABLES KURUMA (Traditional Kerala dish).....	28
PUMPKING WITH COCONUT (Maria's Cookery, India 2014).....	29
AVIAL (Maria's Cookery, India 2014).....	29
LASANYA DE VERDURES AMB SOJA TEXTURITZADA (Eva Congost, Temp 2014).....	30
FILETES DE COLIFLOR AL HORNO.....	30
CREPPES VERDES.....	31
ARROZ A LAS FINAS HIERBAS	31
PASTEL DE PATATAS Y ESPINACAS O ACELGAS.....	31
ESCALIVADA CATALANA.....	32
CURRY DE VERDURAS Y COCO.....	32
TAPITA DE GARBANZOS (Miguel Peregrino, Temp. 2015).....	32
ESTOFADO DE VERDURAS (Miguel Peregrino, Temp. 2015).....	33
MAJADRA (Shaní, Temp. 2014).....	33
TABULEH DE BULGUR (Shaní, Temp. 2014).....	33
RISSOTTO / FIDEUÀ DE BERENJENAS, CHAMPIS Y TOMATE SECO (Jan Congost, Temp. 2012).....	34
RISSOTTO DE CHAMPIÑONES (Edu & Elis, Temp. 2013).....	34

REVUELTO DE ESPINACAS CON PATATAS (<i>Mama Fina, Temp. 2014</i>).....	35
GARBANZOS O MONGETAS CON ESPINACAS O ACELGAS (<i>Mama Fina, Temp. 2014</i>).....	35
HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y CACAHUETES.....	36
HAMBURGUESAS DE BROCOLI.....	36
HAMBURGUESAS DE ARROZ.....	37
QUICHE (<i>Elise, Emp. 2013</i>).....	37
CURRY (<i>Elise, Temp. 2013</i>).....	38
LASAÑA ELISE.....	38
HAMBURGUESA DE AVENA (<i>Natalia & Kailash, Temp. 2012</i>).....	39
FALAFEL DE GUISANTES Y PISTACHOS	39
ESTOFADO CON SEITAN.....	40
PASTA CON SALSAS ASIATICAS (<i>Elise & Edu, Temp. 2015</i>).....	40
PASTA CON SALSAS DE SOJA (<i>Edu & Elise, Temp. 2015</i>).....	41
PASTA A LA GENOVESA / ÑOQUIS + PATATAS + JUDIAS VERDES + PESTO (<i>Edu, Temp.2015</i>).....	41
DAL DE LENTEJAS (<i>Aya, Temp 2014</i>).....	41
TOFU CON VERDURAS Y SALSAS DE AJO (<i>Restaurante 'Out Back', India 2015</i>).....	42
TOFU CON VERDURAS Y AZUKI (<i>Restaurante 'Out Back', India 2015</i>).....	42
TOFU CON VERDURAS Y SALSAS DE LIMON (<i>Restaurante 'Out Back', India 2015</i>).....	42
BOLOÑESA DE LENTEJAS	43
ARROZ CON GARBANZOS Y PASAS (<i>Fina, Temp 2016</i>).....	43
VERDURAS AL HORNO ESTILO FINA (<i>Fina, Temp 2016</i>).....	44
QUICHE DE CALABACIN (<i>Daniela, Temp 2017</i>).....	44
VERDURAS RELLENAS (<i>Edu,Temp. 2017</i>).....	45
ÑOQUIS DE SEMOLA DE TRIGO (<i>Edu, Temp. 2013</i>).....	45
PATATAS ASADAS ESTILO MEGAN (<i>Megan, Temp 2017</i>).....	45
NUTS ROAST (<i>Megan, Temp 2017</i>).....	46

SOPAS Y CREMAS47

SOPA DE CEBADA (<i>Tomer's Mum, Temp. 2014</i>).....	48
CREMA TIPO ASIATICA DE ZANAHORIAS.....	48
SOPA DE VERDURAS (<i>Shaní- Receta rumana, Temp. 2014</i>).....	49
LENTEJAS (<i>Mama Fina</i>).....	49
SOPA DE CALABAZA (<i>Mama Fina</i>).....	50
CREMA DE ZANAHORIAS Y APIO.....	50
SOPA DE MISO (<i>Mincho</i>).....	50
SOPA DE TOMATE (<i>Mama Fina</i>).....	51
CREMA DE BROCOLI CON JENGIBRE, LIMON Y MENTA	51
CREMA DE CEBOLLA Y MANZANA (<i>Fria y Caliente</i>).....	51
SOPA DE TOMILLO (<i>Esperanza</i>).....	51
LENTEJAS ROJAS Y BONIATO AL CURRY (<i>Josephine, Temp.2017</i>).....	52

POSTRES.....53

GALLETAS DE SESAMO (<i>Tómer's Mum, Temp. 2014</i>).....	54
MEMBRILLO AL HORNO CON HELADO DE VAINILLA (<i>Susana Peregrina Brasil, Temp. 2014</i>).....	54
CREPPES (<i>Moni</i>).....	54

BIZCOCHO INTEGRAL CON SEMILLAS (<i>Mama Fina</i>).....	55
PASTEL ALBERGUE VERDE.....	56
IDEAS PARA SABORIZAR EL PASTEL (<i>Elise, Temp. 2015</i>).....	57
YOGUR DE SOJA (<i>Edu, Temp. 2015</i>).....	57
PUDIN DE CHIA.....	58
GOLDEN MILK.....	58
MERMELADA DE CALABACIN.....	58
VARIOS.....	59
COMO MARINAR CARNES VEGETALES (<i>Edu & Elise, Temp. 2013</i>).....	60
FOCACCIA (<i>Mama Fina</i>).....	60
COMO CONSERVAR EL VERDOR (<i>Edu, Temp. 2013</i>).....	60
SANDWICH VEGETARIANO (<i>Amine peregrino Bangladesh, Temp. 2015</i>).....	61
MASA DE PIZZA (<i>Patricia peregrina italiana, Temp. 2015</i>).....	61
RECETA PARA SEITAN (<i>Edu, Temp. 2015</i>).....	62
MASA PARA PIZZA (<i>Curso elaboración de Pizzas, Temp 2016</i>).....	62
ACEITE DE OLIVA ESPECIADO.....	64
AYURVEDIC FOOD AND DRINKS (<i>Papadasam, Bárkala India 2005</i>).....	64
INDIAN HOT DRINKS.....	64
INDIAN COLD DRINKS.....	65
FORMULAS ECOLOGICAS PARA PRODUCTOS DE LIMPIEZA E HIGIENE.....	66
LIMPIEZA.....	66
PARA LAVAR LA ROPA EN LA LAVADORA:.....	66
ESPRAY MULTIUSOS (<i>Para 1l</i>).....	66
PARA DESINFECTAR LOS MOCHOS Y EL CUBO DE LA FREGONA.....	66
DESATASCADOR.....	66
HIGIENE (<i>Silvia, Temp. 2017</i>).....	67
DENTRIFICO.....	67
DESODORANTE EN POLVO	67
CREMA DE MANOS.....	67
CREMA DE HIPERICO (<i>Fina, Temp 2016</i>).....	67
CREMA PARA HIDRATAR LOS LABIOS.....	68
CREMA DE CARA.....	68

ALIÑOS, SALSAS Y ENTRANTES

PESTO DE ESPINACAS / ACELGAS

Ingredientes:

Espinacas o Acelgas

Albahaca (1/2 taza)

3 Ajos

3 cucharadas de nueces

3 cucharadas de aceite

Jugo de limón

Sal y Pimienta

Pimientos rojos cortados en cubos pequeños

1/4 taza (20gr) Parmesano rallado

Procedimiento:

Pesto: Mezclar las Espinacas + Albahaca + Ajo + Nueces en el procesador. Añadir aceite + jugo de limón + Sal y Pimienta. Procesa hasta encontrar una mezcla suave.

Si es para acompañar pasta, mezcla la pasta + pesto + pimientos + Parmesano espolvoreado.

RAITHA *(Receta típica del sur de India)*

Chopped (veg./cucumber/Pineapple/mix fruits) mixed in yogurt.

ALIÑO RAPIDO TOMER *(Temporada 2014)*

Para ensaladas, pasta o arroz

Ingredientes:

Aceite de oliva

Ajo

Jengibre

Aceite de sésamo

Salsa de soja

Procedimiento:

Freír en bastante aceite de oliva el ajo y el jengibre

Añadir el aceite de sésamo y la salsa de soja hasta encontrarle el punto.

VINAGRETA DE OREGANO

Ingredientes:

Aceite de oliva

Salsa de soja

Orégano

Sal y poquito de pimienta

Procedimiento: Batir todo con el tenedor

TZALZIKI

Ingredientes:

3 Pepinos	1 cucharada de eneldo
1 diente de ajo mediano	1 cucharada de aceite de oliva
2 yogures soja naturales (sin azúcar) o yogures griegos	Sal y Pimienta
	Gotitas de limón

Procedimiento:

- Rallar y exprimir los pepinos
- Picar ajo muy fino
- Mezclar todos los ingredientes y añadir limón al gusto

PESTO DE CILANTRO

Ingredientes:

Manojo de cilantro	1/2 taza de nueces
5 Ajos	Queso parmesano
Vinagre de vino blanco (1 cucharada)	Sal y Aceite
1/2 cucharadita de chile en polvo	

Procedimiento:

Licuar hasta consistencia adecuada. Es mejor calentar la salsa antes de mezclarla con la pasta

ALIÑO DE SOJA (*Tomer's mum, Temporada 2014*)

Ingredientes:

Semillas de sésamo	1/2 taza de salsa de soja
1/2 taza de Aceite de semillas	4 cucharadas grandes de azúcar moreno
1/2 taza de vinagre de uva	

Procedimiento:

Unir la mezcla de ingredientes con un tenedor Añadir a la ensalada justo antes de servir. Lo ultimo que añadiremos serán las semillas de sésamo previamente tostadas en la sartén.

TAHINI DRESSING (*Shani, Temporada 2014*)

Ingredientes:

Tahini	Ajos
Limón	Puñado de perejil
Agua (ver espesor)	1 cucharadita pequeña de sal (comprobar)

Procedimiento:

Poner el tahini en la batidora e ir añadiendo el resto de ingredientes para ir comprobando el gusto.

VINAGRETA DE VINAGRE DE MODENA (*Tomer's mum, Temp.2014*)

1/2 taza de aceite de semillas	2 cucharaditas de sal
6 cucharadas vinagre de módena	Pimienta negra recién molida
4 cucharadas de azúcar	

VINAGRETA DE MOSTAZA (*Tomer's mum, Temp.2014*)

1/2 Taza de aceite de semillas	Sal y pimienta negra, poquito Y Mostaza
6 cucharadas grandes de Vinagre de módena	
4 cucharadas de azúcar moreno	

PATE DE BERENJENAS

Cocinar las berenjenas al horno o en la parrilla. Peladas, cortarlas y ponerles sal . Quitarles el agua que expulsan. Añadir ajo ó cebolla. Añadir cucharada de veganesa (Opcional). Sal y gotitas de limón

Pasar todos los ingredientes por la batidora

GUACAMOLE (*Peregrina Americana Temp. 2014*)

Ingredientes:

2 Aguacates	Bastante cilantro
2 Tomates	Poquito jugo de limón
1/2 Cebolla	Sal y pimienta
3 ó 4 ajos	Comino + Cayena + poquito Chilli pepper

ALIÑO GARAM MASALA

Aceite de oliva	1 Pizca de curry suave
1/2 limón	1 Pizca de azúcar y chile rojo picado
1 cucharadita de Garam Masala	

SALSA DE CHAMPIÑONES O GIRGOLAS (*Edu, Temp. 2013*)

Ingredientes:

Setas	Vino blanco
Cebolla	Caldo de verduras

Procedimiento:

Saltear en el wok las setas, la cebolla. Añadir el vino blanco y el caldo de verduras.

Pasar la mezcla por la batidora hasta conseguir mezcla homogénea

PESTO DE HOJAS DE RABANO (*Greta, Temp 2014*)

Ajo	Aceite de oliva
Nueces ó semillas de girasol	Sal y Pimienta
Hojas verdes del rábano	Un poquito de chile!
Piel y zumo de limón	

SALSA DE SALVIA FRESCA (*Peregrina Italiana, Temp. 2014*)

Ingredientes:

Mantequilla + Salvia fresca

Procedimiento:

Cocinar la mantequilla poco a poco a fuego muy lento.

Cuando esta liquido añadir la salvia Controlar que no hierva.

Apagar el fuego y dejar que coja sabor.

Añadir la pasta. Añadir el queso rallado.

HUMMUS DE LENTEJAS + CHAMPIÑONES Y BERENJENAS

Ingredientes:

Champiñones	Berenjenas
Ajo	Lentejas
Perejil	

Procedimiento:

Saltear champiñones con ajo y perejil. Asar las berenjenas. Añadir las lentejas cocidas, el Sésamo ó salsa Tahini, Ajo, Sal y Aceite.

MIJO CON ESPECIAS

Cilantro	1l caldo de verduras
Comino (pizca)	Guindilla en polvo
Carda momo en polvo	
Cocer durante 20 minutos.	

SALSA ROMESCO

Receta1 (Mama Fina)

Ingredientes:

Para 1kg de salsa:

1 rodaja de pan	1 Cebolla grande
2 ñoras	2 Tomates
1 ramita de perejil	2 Pimiento rojo
4 ó 5 ajos	4 ó 5 calçots o puerro
1 cuchara postre pimentón	1 Cabeza de ajo
Tomate seco	Frutos secos tostados y sin sal: Total 350gr aprox. (almendras; avellanas serranas ó cacahuetes)

Procedimiento:

- Asar las verduras al horno y machacarlas con aceite, vinagre y sal.
- Freír la rodaja de pan y añadirlo a la mezcla. Freír las ñoras y añadirlos a la mezcla.
- Freír el ajo, pimentón, perejil y el tomate seco todo junto y añadir a la mezcla.
- Machacar los frutos secos y añadirlos a la mezcla.

Para extender la salsa es posible agregarle una tostada extra de pan frito con un poquito de pimentón y chorrito de vinagre.

Receta 2 (Alicia):

Para 1/2 bote de batidora.

Escalivar ajo, cebolla grande y 2 tomates.

Remojar las ñoras (6 ó 7) en agua caliente. Quitar la carne.

Añadir aceite de girasol, sal y solo unas gotitas de vinagre o coñac.

Añadir 2 galletas maría o rebanadas de pan frito.

Un puñadito de almendras y/o avellanas.

HUMMUS (Pimiento rojo, olivas negras, espinacas, remolacha, curry, perejil,...)

Ingredientes:

1 Ajo mediano

250 gr. Garbanzos / alubias / lentejas

Cucharada grande de tahini /Aceite de oliva / Sal /Comino molido /Jugo de limón

Procedimiento: Ir añadiendo los diferentes ingredientes e ir probando según el gusto y la textura deseado.

PATE DE ALUBIAS + SALSA DE TOMATE AL PIMENTON

Reducir a fuego lento:

- Tomate natural triturado

- Ajo en polvo / Tabasco

- Aceite / Sal y Pimienta

- Pimentón dulce

Añadir aceite de oliva cuando esta frío.

VINAGRETA DE TOMATE

Ingredientes:

1 tomate

Sal

Aceite de oliva

Un poquito de ajo

Vinagre

VINAGRETA DE MOSTAZA

1/2 Taza de aceite de semillas

Sal y pimienta negra, poquito

6 cucharadas grandes de Vinagre de módena

Mostaza

4 cucharadas de azúcar moreno

PATE DE ZANAHORIA (*Manu, Temp. 2015*)

Ingredientes:

5 zanahorias / 2 tomates / 1 ajo / 1 pizca de sal

Procedimiento:

Triturarlo todo. Añadir aceite para montar tipo mayonesa.

PATE DE ZANAHORIA (*Philippe, Temp 2016*)

Zanahorias

Semillas de comino tostadas y molidas (cuidado que se queman facilmente!)

Zumo de naranja

SALSA THAI (*Manu, Temp. 2015*)

Ingredientes:

Pimienta dulce

Jengibre o curry rojo

Aceite de oliva

Limón o vinagre

Salsa de soja

Procedimiento:

Triturarlo todo bastante para oxigenar. Añadir limón (1) ó vinagre (1 tapón) y seguir triturando.

SALSA BECHAMEL

Ingredientes:

1 litro de leche vegetal

80ml harina

80ml aceite ó mantequilla

Procedimiento:

- Calentar aceite.
- Añadir harina y remover durante 2 ó 3 minutos
- Añadir 1 litro de leche y el otro litro poco a poco hasta ver la consistencia
- Dejar hervir
- Añadir sal y pimienta y nuez moscada

PATE VEGETAL DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

500gr champiñones	aceite de oliva
1cebolla grande	zum de limón
pan rallado	sal / orégano / albahaca /perejil

Procedimiento:

Freir champiñones + cebolla.

Una vez pochado añadir sal, orégano, albahaca y zumo de limón

Batir todo y añadir el pan (si es necesario)

Decorar con el perejil

PIMIENTOS RUMANIA (*Fina Alcoi, Temp. 2016*)

Ingredientes:

4Kg de pimientos	½ + 1 cucharada de pimienta negra
400gr. Vinagre blanco	14 bolitas de pimienta negra
400gr. Azúcar	10 hojas de laurel
2 ó 3 cucharadas de sal gorda	

Procedimiento:

Mezclar los ingredientes y ir moviéndolos continuamente. Después de 10h pasarlos a un tarro de cristal y seguir moviendo de vez en cuando.

BRUSCHETTA DE BERENJENA Y CALABACIN

Ingredientes:

Berenjenas	Hojas de albahaca
Calabacino	Tomates
Olivas negras	Aceite y sal

Preparación:

Asar al grill o plancha las berenjenas y los calabacines.

Asar el tomate en el horno.

Montar las bruschettas, previamente tostado y untado con ajo. Aliñar con aceite y sal.

Opcional: Servirlo con hummus.

BERENGENAS Y ZANAHORIAS ASADAS (*Edu, Temp. 2017*)

Asar las verduras al horno.

Aliñar con salsa tahini o yogur

MUHAMMARA: PATE DE PIMIENTOS (*Gloria, Temp. 2015*)

Paté originario de la zona de Siria y Anatolia. Se puede servir de entrante con pan de pita o bien como salsa para pasta.

Ingredientes:

150gr. Pimiento rojo asado	1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 cebolla o cebolleta	1/4 cucharadita de comino
1/2 diente de ajo	3 cucharadas de zumo de limón
50gr de nueces	Una gotas de tabasco o pimentón picante
50 gr de aceite de oliva virgen extra	1 cucharada de pan rallado
1 cucharada de miel de caña	Sal

Preparación:

En un vaso batidor poner el pimiento, las nueces, la cebolla, el zumo de limón, el pimentón, el comino y la miel. Batimos hasta obtener una crema. Añadir el aceite poco a poco mientras seguimos batiendo con la batidora hasta que espese un poco. Finalmente añadimos el pan rallado y volvemos a mezclar.

Dejar reposar en la nevera durante una hora mínimo, si es mas mejor.

PATE DE PIMIENTOS (*Elseline, Temp 2017*)

Hornear pimientos rojos, cebollas y ajo y tostar nueces.

Batirlo hasta conseguir textura de paté.

PATE DE BERENGENAS (*Elseline, Temp 2017*)

Cortar las berenjenas, ponerles sal y dejarlas reposar.

Hornear las berenjenas, cebollas y ajo.

Mezclarlo con comino, limón, aceite, yogur y menta.

Batirlo hasta conseguir textura deseada.

ENSALADAS

ENSALADILLA RUSA VEGANA

Cocer al vapor :

Patatas

Judías verdes

Zanahorias

Guisantes

Añadir:

Olivas verdes

Vinagre /Aceite y Sal

Pimientos piquillo/asado

Veganesa

ENSALADA DE COUS-COUS

Ingredientes:

50-70 gr aprox/per. Cous-cous

1/2 limón

1 aguacate

2 zanahorias

1 cebolla morada

Hojas de rúcula

1 trozo pimiento rojo

Perejil / Sal / Aceite / pimienta negra

Procedimiento:

Mezclar todo (excepto aguacate y rúcula). Salpimienta y añade aceite y limón. Separa la mitad de las verduras y úsalas para decorar el plato.

Opcional: Si acompañas la ensalada con un humus obtienes un plato nutricionalmente completo.

ENSALADA DE MELON Y MENTA

Ingredientes:

1Melón

Cayena en polvo

1 puñado de menta fresca

Pizca de sal

1 Lima (mejor que limón)

Procedimiento:

Cortar el melón a taquitos y rociar con el jugo de lima. Reservar en la nevera hasta servir

Justo antes de servir cortar la menta en trozos pequeños y añadir al melón. Espolvorear la pizca de sal y el ligero toque de cayena. Servir mezclado sobre cama de lechuga.

CARPACCIO DE PEPINO (*Andrea, Temp.2014*)

Ingredientes:

Eneldo	Sal
Gotitas de limón	Aceite

Procedimiento:

Laminar el pepino. Añadir ingredientes y enfriar hasta antes de servir. Reservar un poco de eneldo para adornar.

ENSALADA DE BERZA Y GUISANTES con Vinagreta de vinagre de módena

Ingredientes:

1 Berza, cortarla fina
2 tazas guisantes (frescos o congelados), cocerlos un poquito
Puñado de almendras. Tostarlas y añadirlos a la ensalada lo último

Vinagreta de vinagre de módena:

1/2 taza de aceite de semillas; 6 cucharadas vinagre de módena; 4 cucharadas de azúcar/ 2 cucharaditas de sal / Pimienta negra recién molida

ENSALADA DE TOMATES CHERRY (*Tomer's mum, Temp 2014*)

Ingredientes:

Tomates cherry, cortarlos a la mitad	Olivas verdes, cortaditas pequeñas
Cebolla roja, cortada pequeña	Cilantro ó Perejil ó Albahaca
3 ó 4 ajos, cortados pequeños	Aceite de oliva / Sal
Cebolla verde	Concentrado de vinagre balsámico
Chilli pepper fresco o cayena, poquito	

ENSALADA DE BROCOLI CON VINAGRETA DE MOSTAZA (*Tomer's mum, Temp 2014*)

Ingredientes:

4 brócoli	Parte verde de cebolla o cebollino
4 Pimientos (1 de cada color ok para vista de ensalada)	1 taza de nueces
4 Zanahorias	Uvas pasas

Procedimiento:

Cortar todos los ingredientes a cuadrado

Sacar las flores del brócoli sin mucho tallo

Mezclar todos los ingredientes. Cocerlos al vapor

Vinagreta de mostaza:

1/2 Taza de aceite de semillas

6 cucharadas grandes de Vinagre de módena

4 cucharadas de azúcar moreno

Sal y pimienta negra, poquito

Mostaza

ENSALADA DE BERENJENAS (*Tomer's mum, Temp 2014*)

Ingredientes:

3 Berenjenas.

Tomate concentrado

1 Cebolla

Azúcar

1 Pimiento verde y rojo

Sal

Vinagre

Procedimiento:

Cortar las berenjenas a cuadrado Poner en sal y dejar para que salga el agua. Freírlas hasta que se doren.

Saltear las cebollas y los pimientos, dejarlos crujientes.

Añadir 1/3 vaso de agua; 1/4 de vinagre y 2cucharadas grandes de tomate concentrado. Poquito de sal y azúcar.

El resultado tiene que ser una salsa de sabor dulce y avinagrado. Mezclado todo y deja que enfríe

ENSALADA DE HUEVO (*Tomer's mum, Temp 2014*)

Receta 1:

Huevo rallado

Veganesa

Sal y Pimienta negra recién molida

Receta 2:

Huevo cocido

Pepinillo

Cebolla

Perejil

Pepino

Cortar los ingredientes a cuadrado pequeños. Mezclarlos bien y añadir veganesa ó Aceite y Sal

ENSALADA INDIA DE LENTEJAS GERMINADAS CON ALIÑO GARAM MASALA

Ingredientes:

Lentejas germinadas	Cebolleta
Tomates	Cilantro o Perejil
Pepino	Hojas de lechuga para la base
Aliño Garam Masala:	
Aceite de oliva	1 Pizca de curry suave
1/2 limón	1 Pizca de azúcar y chile rojo picado
1 cucharadita de Garam Masala	

ENSALADA CRUDA DE BERZA Y ACELGAS *(Courtney, Temp. 2014)*

Berza (cortar y salar. Antes de mezclar añadir gotitas de limón)

Perejil (Lavar y secar. Cortar)

Acelga (cortar y salar. Antes de mezclar añadir gotitas de limón)

Avellanas (Picarlas) Ciruelas pasas (Cortarlas pequeñas)

BRAZO DE REPOLLO *(Tomer & Courtney, Temp. 2014)*

Repollo, cortar y cocinar el repollo en su propia salsa con poquito de sal.

Pasta para empanadilla , estirlarla y colocar el repollo cocinado en la mitad. Enrollarla hasta conseguir la forma de brazo. Posible aderezar con salsa de yogur o tomate.

ENSALADA DE BROCOLI Y QUINOA *(Elise , Temp. 2013)*

Ingredientes:

Quinoa / Cebada ó Bulgur	Cebolla	Semillas de girasol tostadas
Espinacas frescas	Berenjena o calabacines	Vinagreta ácida (limón)
Brócoli	Pasas	
Guisantes	Levadura de cerveza	

Procedimiento:

- Base de espinacas + pasas + semillas + levadura de cerveza + cebolla.
- Cocer la quinoa con caldo. Colar y añadir a la ensalada.
- cocer brócoli y guisantes. Añadir a la ensalada.
- Freír berenjena o calabacín, con ajo y perejil, y añadirlos a la ensalada. Aliñar con vinagreta

ENSALADA ITALIANA DE COLIFLOR

Ingredientes:

Coliflor

Aceite oliva / Pimienta negra

Ajo picado

Olivas / Alcaparras / Jugo de limón y red pepper flakes with care!

Procedimiento:

1. Picar coliflor. Para hornear. Horno precalentado al máximo.
2. Lavar coliflor, añadir aceite y ajo picado. Remover.
3. Esparcir en bandeja y añadir pimienta negra.
4. Hornear por 10 min. y darles la vuelta por el otro lado. Hornear por 10-20min. hasta que este tierna.
5. Sacarla del horno y dejar que enfríe.
6. Preparar en un vol 3 cucharadas de aceite de oliva, olivas cortadas, alcaparras el jugo de limón y los flakes.
7. Remover. Probar de sal y añadirlo a la coliflor una vez esta fría.

ENSALDA MENORQUINA *(Manu, Temp 2015)*

Ingredientes:

Champiñones, ajo y perejil

Judías verdes

Procedimiento:

Saltear los champiñones con el ajo y el perejil.

Cortar las judías en tiritas finas y saltearlas en el wok.

Mezclar los dos ingredientes.

ENSALADA DE PERA Y PEPINO *(Manu, Temp 2015)*

Base de lechuga.

Añadir pera y pepino cortado a cubitos pequeños.

Añadir vinagreta de fresa.

ENSALADA DE REMOLACHA CON YOGUR Y CEBOLLINO *(Edu, Temp. 2015)*

ENSALADA DE COUS-COUS (*Edu, Temp. 2015*)

(Medidas para 15 personas)

Ingredientes:

600ml agua	20gr sal
7gr comino molido	5gr ras el hanout
7gr sambar	200ml jugo de limón
5gr paprika	150gr pasas sultanas
7gr canela molida	750gr Garbanzos cocidos
5gr cúrcuma	500gr. Cous-cous

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes y dejaremos reposar en el frigorifico por media hora o más.

Antes de servir añadimos:

25gr menta fresca	250gr pepinos a cubitos pequeños
250gr tomates a cubitos pequeños	100gr cebolla dorada

ENSALADA DE LENTEJAS (*Gloria, Temp. 2015*)

The Best Lentil Salad, Ever

Ingredients:

1 lb Du Puy lentils
1 medium red onion, diced
1 cup dried currants (raisins or other dried fruit)
1/3 cup capers

Vinaigrette:

1/3 cup cold pressed, extra virgin olive oil	1/2tsp. Ground coriander
1/4 cup apple cider vinegar	1/2 tsp. Cayenne pepper
1Tbsp. Maple syrup	1/4 tsp. Ground cloves
2tsp. Salt	1/4 tsp. Freshly grated nutmeg
2tsp. Pepper	1/4 tsp. Ground cinnamon
1tsp. Ground cumin	
1/2 tsp. Turmeric	

Optional add-ins:

Arugula	Fresh herbs: flat-leaf parsley, cilantro, basil
Walnuts	Sprouts
Goat cheese	Crispy seasonal veggies

Preparation:

1. Rinse lentils well, drain. Place in a pot and cover with a 3-4 inches of water. Bring to boil, reduce to simmer.

Check lentils, they should take about 20 min. We need them al dente!

2. Make the dressing by placing all ingredients in a jar with a tight fitting lid and shake vigorously to combine.
3. Finely dice red onion. The salad needs all the ingredients to be the same size. Chop the raisins, and the capers.
4. When the lentils are cooked remove from the heat, drain and place under cold running water to stop the cooking process. Once cooled slightly but still a bit warm, place lentils in a large serving bowl and toss the dressing. Add other onions, capers, and currants. If using other add-ins such as herbs, greens or cheese, wait until just before serving.

The salad can hang out in the fridge for a couple days.

(mynewroots.org)

ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MANZANA *(John & Mary, Temp. 2017)*

Spring Clean Raw Beet, Carrot & Apple Salad

2 medium carrots, peeled	1 tbsp balsamic vinegar
1 large red beet, peeled	Red pepper flakes, to taste
1 large golden beet, peeled	1/2 tbsp pure maple syrup, to taste
1 apple (sweet variety), chopped	Salt and Black pepper
1 garlic clove, minced	2-3 tbsp sesame seeds
1 tbsp extra virgin olive oil	3-4 tbsp chopped almonds
2 tsp fresh lemon juice	

Preparation:

Trim, peel, and grate the carrots and beets. Chop apple and place the grates beets, carrot, and chopped apple into a large bowl.

Mix the ingredients for the dressing, garlic, oil, lemon, vinegar, red pepper flakes, maple syrup, salt and pepper. Adjust to taste. Pour the dressing onto the vegetables and mix well. Allow to sit at least half an hour.

Add in your desired seeds and nuts and serve chilled or at room temperature over a bed of greens.

ENSALADA DE BONIATO Y PERA (*Melani, Temp. 2015*)

Warm Roasted Sweet Potato and Pear Salad (4p)

Ingredientes:

2 medium sweet potatoes, about 800gr	1/4 tsp cayenne pepper
30ml olive oil	60ml vegetable oil
1/4 tsp ground cinnamon	2-3 large shallots, peeled and thinly sliced
1/4 tsp ground cumin	1-2 crisp eating pears

Vinaigrette:

15ml freshly squeezed lemon juice	30ml minced fresh basil
15ml freshly squeezed orange juice	Salt and freshly ground black pepper
22.5ml extra-virgin olive oil	

Preparation:

Preheat the oven to 200°C

Peel the sweet potatoes and cut into 1-inch cubes. Toss with 2 tbsp olive oil, cinnamon, cumin, cayenne and salt. Roast for 25 to 30 minutes, turning once or twice until cooked through and golden brown.

While the potatoes are roasting, heat the vegetable oil in a pot. Add the slices shallots in batches and fry, stirring, until they are dark golden and crispy. Drain and reserve. Spoon the warm potatoes into a serving bowl. Core and cut the pears into 3mm slices and add to the sweet potatoes.

In a small bowl, stir together the lemon and orange juice. Whisk in the oil and then the basil. Season with salt and pepper.

Gently toss the vinaigrette into the sweet potatoes and pears and sprinkle with the crispy shallots.

Serve while the sweet potatoes are still warm.

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE (*Franci, Temp 2017*)

Wildrice salad (4p) Ingredients:

150gr. Wild rice	2 onions cut in slices
220gr. Basmati rice	60gr of herbs (parsley, basil, estragon)
80ml olive oil	40gr rucola
100gr Quinoa	80gr Dried sour cherries (or cranberry)
60gr Chopped almonds	1-2 lemon (60ml)
60gr pine nuts (or more chop sunflower seeds)	2 minced garlic
60ml sunflower oil	Salt and pepper

Preparation:

Wildrice cooked for 35 min. Then clean with cold water.

Cook the basmati rice. The quinoa for 8min. Clean under cold water.

Roast for 5 min the almonds and pine nuts with 1 tbs olive oil and salt.

Saute the onions with the oil for 5-7min.

Mix in a bowl the rice, quinoa, herbs, rucola, onions, nuts, cherries and add lemon juice, olive oil, salt, garlic and pepper.

ENSALADA DE BROCOLI *(Josephine, Temp. 2017)*

Ingredientes:

Brocoli	Veganesa
Cebolla roja	Especies, semillas...
Arándanos	

Preparación:

Cortar en trocitos pequeños la cebolla y el brócoli. Añadir los arándanos, la veganesa, las semillas y las especies.

ENSALADA DE GARBANZOS *(Josephine, Temp. 2017)*

Ingredientes:

Tomates ó tomates cherry	Tomates secos
Garbanzos	semillas y/ó frutos secos
Vinagreta:	
Mostaza	Zumo de naranja
Zumo de limón	Aceite de oliva
Miel	Especias
Sal y pimienta	Agua

CREMAS FRIAS

SOPA FRIA DE PEPINO

Ingredientes:

5 Pepinos	1/4 taza de eneldo picado
3 Ajos	Pimienta negra
2 Cebollas	Leche de soja
Caldo de verduras	

Procedimiento:

Saltear los pepino con el ajo y la cebolla durante 6 minutos aprox.

Añadir el caldo de verduras y cocinar durante 15-20'.

Licuar antes que enfríe y añadir eneldo y pimienta

Dejar enfriar

Antes de servir añadir una taza de leche de soja

VICHISSE

Ingredientes:

4 Puerros	1 Taza de leche o nata vegetal
2 Patatas	1 cucharada de aceite
1 Cebolla	Sal y Pimienta

Procedimiento:

Sofreír las verduras, primero la cebolla hasta que esté transparente. Luego la patata y los puerros.

Salpimentar. Añadir la leche de soja y batir. Pasarlo por el chino y enfriar en la nevera.

CREMA DE LECHUGA

Ingredientes:

Lechuga	Perejil
Cebolla	Nuez moscada
Patata	Leche vegetal

Agua ó Caldo vegetal

Procedimiento:

Sofreír las verduras. Añadir el caldo y cocinar. Añadir la leche de vegetal y batir. Pasarlo por el chino y servir.

GAZPACHO DE SANDIA A LA ALBAHACA

Ingredientes:

1 sandía	2c. aceite de oliva
½ cebolla	50gr de albahaca
3 tomates	sal/pimienta
1 pepino	

Reservar unas hojas de albahaca y procesar con aceite para hacer un aceite verde para decorar al servir.

GAZPACHO DE MANZANA VERDE

Ingredientes (4p)	150gr pepino pelado
500gr tomates maduros	1 diente de ajo
500gr manzanas verdes (Grand Smith) peladas y sin semillas	25gr vinagre de manzana
100gr cebolla	100gr aceite de oliva virgen extra
	sal

Decoramos con trocitos de manzana y unas gotas de aceite de oliva

PLATOS PRINCIPALES

THORAN (*Traditional Kerala dish*)

Ingredients:

- Green papaya
- Beens and carrot
- Beetroot
- Cabbage
- Mixed vegetables

Procedure:

Chopped vegetables roasted with grated coconut and indian masalas.

VEGETABLES KURUMA (*Traditional Kerala dish*)

This is an authentic and popular Indian dish. It is served along with indian rice and breads.

Ingredients:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1 Onion | 1/2 tpb Garlic paste |
| 1 cardamom | 1/4 tpb Ginger paste |
| 1 cloves | 1/4 tsp Salt |
| A bit cinnamon | 1+1/2 tbs oil |
| 1/2 tomato (or puree) | 1/2 cup Coconut milk |
| 1/8 tsp Turmeric powder | 1/4 cup coconut cream |
| 1/2 tsp Chilli powder | 1+1/2 tbs cashew paste |
| 1/4 tsp Masala powder | 1 cup yogurt |
| 1/2 piece of Green chilli | |

Preparation: Put oil in a khadai, whenk hot pop cinnamon,cardamom and cloves. Add onions & garlic paste and fry for 2 minutes. Add ginger paste and keep it at low flame, Add turmeric,chilli powder, garam masala and salt. Mix slowly, add tomato puree & yogurt. Cook until clear oil sheen is visible at the top. Add the coconut milk and steer until it boils. Add the cashew paste and the coconut cream & continue cooking for few minutes at low flame, avoid biling. Garnish with few coriander leaves. Finaly add 2 pinch fenugreek leaves and 1 cub of butter.

PUMPKING WITH COCONUT (*Maria's Cookery, India 2014*)

Ingredients:

- Pumpking in chunks
- Water or coconut milk 1/2 glass
- Salt 1/4 tsp
- Turmeric 1/ tsp flat
- Green chilli- 2 pieces without seeds

Procedure:

Cook pumpking with the water or coconut milk, turmeric, salt until transparent, then add 1/2 cup of coconut cream and warm it until cool.

Ingredients for dressing:

- Oil- 2-3 tsp
- Dry red chilli- without seeds (2 pieces cut in 3 pieces)
- Yogurt
- Mustard seeds- few
- curry leaves- few
- coconut cream- 1/2 cup
- cumin seeds- crushed
- garlic 1 clove

Procedure:

Put oil in the pan, pop de mustards seeds, dry red chilli and curry leaves. Add the crushed cumin and garlic for 1 minut, then add this in the cooked pumpking. When the pumpking sauce cools and 1/2 cup of yogurt and check for salt.

AVIAL (*Maria's Cookery, India 2014*)

Ingredients:

Mixed vegetables- 1/2 kg.

Cook in 1/2 cup water with 1/4 tsp turmeric, 1/2 tsp salt, 2 tomatoes, and 2-3 green chilli slitted.

Coconut flakes- 1 cup, 1 clove of garlic, 3/4 tsp cumin seeds, 2 pinch turmeric powder and 1/4 cup water crush in blender.

When vegetables is 3/4 cooked add crushed coconut flakes and cook for 2 minutes.

Seasoning:

- oil- 2 tbp
- mustard seeds-1/2 tsp
- Dry red chilli- 2-3 pieces cut into 3 pieces without seeds

Fry the seasoning. First the mustard seeds, then dry red chilli and few curry leaves. Pour the seasoning over the cooked veg mixed.

Or instead of seasoning: Crush 4-5 pieces of onions mix with 2 tbp of coconut oil and mix with the vegetables.

LASANYA DE VERDURES AMB SOJA TEXTURITZADA (Eva Congost, Temp 2014)

Ingredients (10p)

2 bosses de soja (300gr)	1 carbassó gran
2 cebas grans	afegir les verdures que vulguis
2 puerros	500ml Tomaquet natural
2 pebrosts vermells	Herves provençals
1 pebrot verd	Pimentón dolç

Procediment:

Macerem la soja texturitzada amb oli, sal, salsa de soja, herbes provençals, estragó i oregà. Cobrim 2 dits per sobre durant mitja hora.

Pel farcit tallem les verdures. Primer fem la ceba, quan esta una mica daurada afegim el pebrot. Després el tomàquet i finalment el carbassó i la soja texturitzada que ha estat macerant-se durant mitjahora.

Preparem la salsa beixamel.

A l'hora de preparar la lasanya podem fer tantes capes com vulguem. Per exemple, 1ra capa de pasta, 2na de farcit i beixamel. Una altre capa de pasta, farcit i finalment beixamel.

A sobre de toto podem afegir una mica de civada o llevat de cervesa.

Temps de cocció 30-45min.

FILETES DE COLIFLOR AL HORNO

Ingredientes:

Coliflor	1/2 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta	1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de comino molido	1 limón
1 cucharadita de cúrcuma	Perejil fresco
1 cucharadita de tomillo	Aceite de oliva

Procedimiento:

Precalentar el horno a 200°C.

Cortar la coliflor en filetes. Sellarlos en la plancha. Cocinarlos con aceite de oliva durante 4 min por cada lado.

Sazonarlos y hornear durante 15-20min.

Decorar con perejil y salsa al gusto (salsa yogur, tahini.....)

CREPPES VERDES

Ingredientes (5und)

75gr de salsa pesto	75gr harina
1 huevo	150ml leche entera

Procedimiento:

Batimos la salsa pesto, el huevo, la harina y la leche hasta formar una masa.

ARROZ A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes:

200 gr arroz	200 gr mantequilla
1 cebolla	romero/ tomillo / lavanda / sal
1/2 l. Caldo de verdura	

Procedimiento:

Rehogar cebolla con mantequilla. Añadir arroz. Mezclar en un bol: Tomillo/ Romero/ Lavanda + caldo de verduras. Añadir la mezcla al arroz. Dejar a fuego suave y tapar por 20'. Dejar reposar durante 10' y peinar con mantequilla.

PASTEL DE PATATAS Y ESPINACAS O ACELGAS

Ingredientes:

1kg patatas	500gr espinacas
1 cebolla	2 tomates
1 ajo	1/4 kg mozzarella
Queso	sal y pimienta
4 huevos	

Procedimiento: Hervir los huevos. Hervir espinacas.

Hervir las patatas y hacerlas puré. Salpimentar

Freír cebolla hasta que se dore. Añadir al puré la cebolla y 2 huevos duros cortados en rodajas.

Mezclar en un bol ajo picado +2 huevos + queso y espinacas.

Untar una fuente de horno con aceite y colocar:

1 capa de puré /1 capa de mezcla de espinacas /1 capa de puré /1 capa con los tomates machacados /1 capa de queso. Hornear durante 20' a 180°.

ESCALIVADA CATALANA

Ingredientes:

- Pimiento rojo
- Berenjenas
- Cebollas
- Patatas (Opcional)
- Ajos (Opcional)
- Aceite oliva
- Sal / Pimienta
- Comino (Opcional)
- Tofu (Opcional)

Procedimiento:

Asar las verduras al horno precalentado a 180º durante 1 hora. Dejar enfriar.

CURRY DE VERDURAS Y COCO

Ingredientes:

- 1 Cebolla grande
- 3 Ajos
- Jengibre
- 2 Guindillas verdes (sin semillas)
- Aceite
- Cucharadita de: Cúrcuma / Cilantro y Comino
- Verduras: Coliflor, calabacín, patata, zanahoria y judías verdes
- Leche de coco
- Arroz para acompañar

Procedimiento:

Cocinar las verduras al vapor.

Triturar hasta puré la cebolla, ajo jengibre y guindillas.

Calentar el aceite y freír el puré por 5 minutos.

Añadir las especias y cocinar por 3 ó 4 minutos más.

Añadir verduras y remover.

Añadir la leche de coco y llevar a ebullición.

Salpimentar el curry y adornarlo con cilantro fresco antes de servir.

TAPITA DE GARBANZOS (*Miguel Peregrino, Temp. 2015*)

- Ajo (Dejarlo en agua una vez fileteado para suavizar el sabor)
- Cebolla fresca
- Garbanzos
- Perejil / Cilantro ó Cebollino
- Aceite de oliva virgen / Sal (Recomendada ahumada)
- Limón o vinagre (una pizca)

ESTOFADO DE VERDURAS (*Miguel Peregrino, Temp. 2015*)

Base: Cebolla + Ajo

Garbanzos

Calabaza

Comino

Col (hoja)

Añadir agua o caldo de verduras

Cocinarlo con mucho amor y listo!

MAJADRA (*Shaní, Temp. 2014*)

Ingredientes:

- Lentejas
- Cereal: Arroz, Trigo, Cebada, Bulgur...
- Comino / Sal

Procedimiento:

- Poner las lentejas y el cereal a utilizar en remojo (trigo, cebada, arroz...)
- Cortar bastante cebolla en aros estrechitos. Freírla en la olla con bastante aceite de oliva, hasta dorarla. Separarla quitándole el aceite.
- En la misma olla echar las lentejas escurridas y el cereal que queramos poner. Mas o menos la misma cantidad. Freírlos para sellarlos. Según el cereal los pondremos juntos o separados (juntos si es arroz, trigo o cebada; Si es bulgur hacerlo aparte y añadirlo al final).
- Cubrirlo de agua. Añadir comino y sal. Bajar el fuego para que se haga lentamente.
- Antes de servir mezclaremos con la cebolla frita.

TABULEH DE BULGUR (*Shaní, Temp. 2014*)

Ingredientes:

- Cebolla
- Menta
- Perejil
- Limones
- Aceite de oliva / Sal
- Bulgur

Procedimiento:

- Poner el bulgur en un bol y exprimir el jugo de 2 limones, poquito de sal y aceite de oliva. Cubrirlo con agua y ir controlándonos hasta que el bulgur este hecho.
- Necesitamos un puñado grande de perejil. Cortar sin dejar tallo. Dejaremos en agua para lavar. Necesita estar seco por lo que lo tendremos un rato en el escurridor. Lo cortaremos muy pequeño.
- Cortaremos la cebolla muy pequeña y los tallos verdes también.
- Mezclar y servir.

Receta 2:

Cous-cous ó bulgur:	1/2 Pepino
4 Tomates	1 diente de ajo
1Pimiento verde	1 cebolla roja

RISSOTTO / FIDEUÀ DE BERENJENAS, CHAMPIS Y TOMATE SECO *(Jan Congost, Temp. 2012)*

RISSOTTO DE CHAMPIÑONES *(Edu & Elis, Temp. 2013)*

Ingredientes:

Berenjenas	Hierbas aromáticas (romero, tomillo)
Setas (deshidratadas o frescas)	Vino blanco
Tomates secos	Caldo de verduras
Cebolla	Queso parmesano / mantequilla
Arroz / Fideos / Cebada	Algas (opcional)

Procedimiento:

- Cortar la cebolla y cocinarla al wok. Pocharlas sin que llegue a dorar.
- Cortar las berenjenas a cuadrado y cocinarlas al wok por separado.
- Cortar a cuadraditos los champiñones y dorarlos al wok. Si son setas deshidratadas guardaremos el agua para añadirlo posteriormente.
- Mezclar las diferentes verduras.
- Si es fideuá freír la pasta aparte hasta que se dore. Mezclar la pasta con las verduras y remover. Cuando este todo mezclado añadir chorrito de vino blanco y hierbas aromáticas, luego seguir removiendo. Cocinar unos minutos hasta que se haga la pasta. Por ultimo ponerlo en una bandeja de horno y hornear por 5-10minutos hasta que la pasta se levante.
- Si es arroz o cebada mezclarlo con las verduras y remover para unir y refreír. Cuando la sartén este caliente añadir vino blanco. Remover y añadir el caldo caliente, agua de las setas, algas y hierbas aromáticas aprox cada 20 minutos ir añadiendo el caldo y removiendo constantemente hasta que el arroz este listo para servir. Si se usa cebada sera mas rato por lo que prepararemos mas caldo y cocinaremos a fuego medio. Por ultimo añadiremos el queso parmesano y un buen pedazo de mantequilla. Remover y servir.

REVUELTO DE ESPINACAS CON PATATAS (*Mama Fina, Temp. 2014*)

Ingredientes:

1 manojo de espinacas	1 cucharadita de café pimentón (dulce o picante)
2 patatas medianas	2 huevos(Opcional)
1 cebolla pequeña	
2 ajos	

Procedimiento:

Cocer las patatas con un poco de sal.

En una sartén cocer la cebolla a fuego lento, hasta que coja color. Añadir las espinacas para que se sofrían.

Machar los ajos, con un poco de sal y agua de las patatas, y pimentón.

Añadir a las espinacas para que sigan cociendo.

Añadir las patatas a las espinacas. Todo junto que cueza hasta que se quede sin agua, 10 minutos aprox.

Por ultimo añadir los huevos.

GARBANZOS O MONGETAS CON ESPINACAS O ACELGAS (*Mama Fina, Temp. 2014*)

Ingredientes:

250 gr. judías o garbanzos	2 laurel
Espinacas	1 c. café pimentón
1 cebolla mediana	Sal / aceite
3 ajos	Tomate entero o salsa
1 pimiento verde	

Procedimiento:

Freír cebolla. Freír verdura. Juntar con la cebolla y la salsa de tomate, refreirlo todo.

Añadir la legumbre.

Hacer majado con los ajos, pimentón, sal y aceite.

Echar a la olla todo junto. Añadir el laurel.

Cubrirlo de agua y dejarlo cocer durante 20 minutos aprox.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y CACAHUETES

Ingredientes:

400gr lentejas cocidas	Comino molido / Mostaza
120gr cacahuetes pelados y crudos	Pimienta negra / Sal
120gr pan rallado o germen de trigo	250ml leche vegetal
cebolla grande	Aceite de oliva
ajos (de 5 a 10 según el gusto)	

Orégano

Procedimiento: Escurre las lentejas y bátelas hasta puré. Añade cacahuetes cortados a groso modo. Añade 2 cucharaditas de orégano, 2 de comino molido, 1 del mostaza y los ajos picados, la cebolla y el pan rallado. Remueve todo. Añade leche vegetal, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Remueve con cuchara de madera hasta mezcla homogénea.

Coge porciones y haz una bola, luego aplastala para darle la forma de hamburguesa, de un dedo de grosor para que quede jugosa.

En poco aceite caliente dora unos 5 minutos por cada lado a fuego medio. Si tapas se cocerá mejor por dentro. Cambien puedes cocerlas en el horno.

Recomendación: Sinó liga la masa añadir pan o 5 cucharadas de lino molido con 2 cucharadas de agua hirviendo.

HAMBURGUESAS DE BROCOLI

Ingredientes (6und)

1 brócoli mediano	1 ó 2 cominos
1 diente de ajo	1 pizca cayena
1 cebolleta	sal y golpe de pimienta negra
un poquito de perejil	25-30gr harina de garbanzo
1 cucharadita de mostaza	2 cucharadas semillas de lino trituradas
1/4 cucharadita vinagre de manzana	1/2 cucharada de levadura de cerveza
1/4 cucharadita aceite de oliva	

HAMBURGUESAS DE ARROZ

Ingredientes:

2 Tazas de arroz	1 ajo
1 cucharadita de mostaza	1/2 taza de pan rallado
1 huevo	2 cucharaditas de queso rallado
2 cebollas	sal, pimienta y aceite

QUICHE (*Elise, Emp. 2013*)

Ingredientes:

Pasta quebrada / hojaldre	sal y pimienta
3 huevos	250ml nata para cocinar

Procedimiento:

Batir en un bol los huevos, la nata, sal y pimienta. Cocinar a 180º durante 40-45 minutos.

Opción1:

Pesto / Queso de cabra / Tomate natural

Procedimiento: Mezclamos el pesto con la mezcla del bol. Añadimos encima rodajas de tomate y queso de cabra.

Por último añadimos albahaca fresca.

Opción2:

Puerro y queso emmental o suizo

Procedimiento: Saltear el puerro sin que se dore, para separar los aros y que quede crujiente.

Añadir a la pasta el queso, la verdura y por último la mezcla del bol

Opción3:

Espinacas ó acelgas ó rúcula y queso feta

Procedimiento: Añadir al bol nuez moscada y una cucharadita de mostaza con semillas.

Opción4:

brócoli o calabacín	Cebolla finita y cruda
Aceitunas verdes	Queso
Pimientos de piquillo	

CURRY (*Elise, Temp. 2013*)

Ingredientes:

Ajo y cebolla Azúcar moreno

Jengibre fresco Limón

Curry (polvo o pasta) Cilantro fresco

Leche de coco

Acompañamiento: Arroz jazmín, basmati o fideos de arroz

Verduras: calabaza, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, guisantes, coliflor, judía verde

Procedimiento:

Sofreír ajo, cebolla y jengibre, a fuego lento sin que se llegue a dorar.

Añadir las verduras cortadas en trozos medianos, empezando por las mas duras.

En un bol aparte diluir la pasta de curry con un poco de leche de coco. Si es en polvo espolvorearlo sobre las verduras. Añadir a las verduras el bol y el resto de la leche de coco.

Añadir 2 cucharadas de azúcar y el jugo de medio limón.

Se sirve con arroz y cilantro fresco.

LASAÑA ELISE

Ingredientes:

1lata de tomate de 1l. Caldo vegetal

Cebolla Vino blanco

Ajo Champiñones

Acelgas o espinacas Queso de burgos

Mantequilla Pasta para lasaña (cruda o precocinada)

Harina

Procedimiento:

Capa 1: Lata de tomate triturado y sofrito de cebolla y ajo. Añadir romero y albahaca.

Capa 2: Bechamel + verdura. Hacer roux con mantequilla y harina. Añadir caldo vegetal, vino blanco y nuez moscada.

Capa 3: Saltear al wok champiñones, con ajo y perejil. Cortarlos en trozos grandes. A fuego alto para que se doren, no dejarlos que cuezan.

Añadir queso fresco o azul (según el gusto).

HAMBURGUESA DE AVENA (*Natalia & Kailash, Temp. 2012*)

Ingredientes:

1 taza de avena	Huevo
Copos de maíz	Pan rallado

Especias

Opción 1: Cebolla / Ajo / Zanahoria

Opción 2: Champiñones + tomillo

Procedimiento:

Poner la avena en remojo durante 1 hora aproximadamente. Añadir la verdura rallada. Añadir el pan rallado hasta conseguir una textura adecuada. Freír con poco aceite o en el horno.

FALAFEL DE GUISANTES Y PISTACHOS

Ingredientes (20und)

50gr pistachos	1 cucharada de pan rallado
300gr guisantes	1/2 cucharadita de comino molido
300gr agua	1 pizca de curry
1/2 cucharadita de sal	50gr sésamo tostado
2 quesitos	50gr maíz tostado y triturado (kikos)
30gr harina de repostería	La pela de 1 naranja para decorar y menta fresca.

Preparación:

Picar los pistachos y los kikos en la picadora, por separado y que no queden muy finos.

Cocinar los guisantes. Una vez listos los ponemos en un bol con los quesitos , la harina, el pan rallado, 1 cucharada de pistachos cortados en trocitos un poquito mas grandes, el comino, curry y batimos hasta conseguir una pasta fina.

Dividimos la pasta en tres partes. Unas las rebozamos en sésamo tostado, otras con los kikos y las otras con los pistachos.

Cuando las tenemos en el plato espolvoreamos la pela de la naranja por encima y decoramos con hojas de menta fresca.

ESTOFADO CON SEITAN

Sofreír bastante cebolla y ajo.

Añadir jengibre.

Añadir patata y calabaza cortada en cubitos.

Freír un poquito el seitan a parte para que quede durito.

Cortarlo en cubitos y añadirlos a la olla cuando las patatas estén casi listas.

PASTA CON SALSA ASIATICA (*Elise & Edu, Temp. 2015*)

Ingredientes:

Aceite de sésamo	Tufo, seitán o tempeh
Pasta de cacahuete	Verduras: Zanahoria, calabacín, col, pimiento rojo, cebolla.
Azúcar moreno	Jengibre fresco
Salsa de soja	Ajo
Pasta larga(espagueti, noodels)	

Procedimiento:

- Marinar carne vegetal la noche anterior (jengibre, ajo, soja y aceite)
- Cortar las verduras en tiras largas
- Hacer la salsa en un bol: Mezclar aceite de sésamo, pasta de cacahuete, azúcar moreno y salsa de soja. Batir y añadir agua hasta conseguir la textura deseada.
- Freír al wok ajo y jengibre durante 30 segundos. Añadir las verduras, saltearlas brevemente y apartarlas.
- En poco aceite freír la carne vegetal.
- Hacer la pasta y colarla.
- Finalmente mezclar las verduras, salsa, carne y pasta. Añadir cilantro picado y cacahuetes fritos picados.

PASTA CON SALSA DE SOJA (*Edu & Elise, Temp. 2015*)

Ingredientes para la salsa:

- Salsa de soja
- Zumo de naranja
- Caldo vegetal
- Maizena (o agar agar) para espesar

PASTA A LA GENOVESA / ÑOQUIS + PATATAS + JUDIAS VERDES + PESTO (*Edu, Temp.2015*)

DAL DE LENTEJAS (*Aya, Temp 2014*)

Ingredientes:

- | | |
|-----------------|--|
| Cebolla | Calabacines |
| Puerro | Tomates frescos ó lata concentrado |
| Zanahorias | Lentejas |
| Pimientos rojos | Laurel / Curry (ó garam masala) / Comino y sal |

Procedimiento:

1. Sofreír cebolla y puerro
2. Añadir lentejas y zanahorias
3. Sofreír
4. Añadir especias: laurel, curry o garam masala(en función de lo picante que lo queramos), comino y sal.
5. Añadir un poco de agua + lata de tomate concentrado ó los tomates frescos
6. Añadir el resto
7. Rectificar de especias y de sal.
8. Llevar a ebullición con fuego fuerte y después bajar a fuego lento.

TOFU CON VERDURAS Y SALSA DE AJO (*Restaurante 'Out Back', India 2015*)

Ingredientes:

Espinacas	Cebolla (aritos)
Ajo	Salsa de soja
Jengibre	

Procedimiento:

El plato es tipo sopa. La salsa de ajo es espesita (tipo maizena, agar agar)

TOFU CON VERDURAS Y AZUKI (*Restaurante 'Out Back', India 2015*)

Ingredientes:

Zanahorias	Ajo
Pimiento verde	Jengibre
Cebolla	Salsa de soja

Procedimiento:

La salsa del plato esta hecha con los azuki machacados. Es algo espesa.

TOFU CON VERDURAS Y SALSA DE LIMON (*Restaurante 'Out Back', India 2015*)

Ingredientes:

Cebolla	Pimiento verde
Jengibre (Tiritas)	Ajo (trocitos pequeños)

Procedimiento:

Las verduras cebolla y pimientos verdes, cortadas en trozas bastante grandes.

La salsa es transparente, clarita y algo espesa

BOLOÑESA DE LENTEJAS

Ingredientes:

100gr. Lentejas	sal
Aceite de oliva	pimienta
1 cebolla	orégano
1 ramita de apio	salsa de tomate
1 zanahoria	1/4 salsa tamari

Procedimiento:

Dorar la cebolla, el apio y la zanahoria.

Añadir el tomate. Cocinar durante 5min.

Añadir tamari.

Triturar las lentejas y mezclar.

ARROZ CON GARBANZOS Y PASAS (*Fina, Temp 2016*)

(Receta para 20p)

Ingredientes:

2 cabezas de ajo	laurel
1 puñado de pasas	guindilla
arroz (8 tazas)	cúrcuma
garbanzos (1 bote)	

Procedimiento:

Cortar los ajos en láminas finas. Poner las pasas en remojo (no durante mucho tiempo!)

Sofreír los ajos, cuando empiecen a estar dorados añadir las pasas y sofreír.

Añadir el arroz y sofreír. Añadir sal. Cuando el arroz esta bien sofrito añadiremos los garbanzos y sofreír todo junto.

Lo cubrimos de agua, añadimos el laurel, la guindilla y un poquito de cúrcuma y lo llevamos a ebullición a fuego fuerte. Cuando hierve lo bajamos al mínimo. Probamos de sal. Listo!

VERDURAS AL HORNO ESTILO FINA (*Fina, Temp 2016*)

Berenjenas	Tomates
Pimientos	Calabacines

Procedimiento:

Cortamos las verduras en trozos mas bien grandes. Las envolvemos en sal y aceite.

Para la salsa:

Ajo	Agua
Perejil	Pimentón de la vera
Aceite	

Lo batimos con la batidora hasta que tenga el espesor que queremos.

Añadiremos una cucharadita encima de las verduras.

QUICHE DE CALABACIN (*Daniela, Temp 2017*)

Para preparar la masa:

125gr mantequilla	1 pizca de sal
250gr harina	4 cucharadas de agua

Preparar la masa y dejar reposar en la nevera.

Para el relleno:

400gr calabacines rallados y dejarlos escurrir.	100gr queso de oveja
2 dientes de ajo	1 cucharada de concentrado de tomate
3 huevos	sal y pimienta
100gr requesón	1 ramita de romero

Mezclar todos los ingredientes. Los calabacines sera lo último que agregaremos puesto que han de escurrir.

Precalentar el horno. Cocinar durante 55 minutos a 180°C.

VERDURAS RELLENAS (*Edu,Temp. 2017*)

Ingredientes:

Repollo	Champiñones
Cebolla	Queso (Opcional)
Cereal (Quino, Mijo, arroz)	

Preparación:

Dorar muy bien el repollo y la cebolla.

Añadir el cereal y los champiñones (previamente cocinados). Mezclar todo y añadir el queso para gratinar.

ÑOQUIS DE SEMOLA DE TRIGO (*Edu, Temp. 2013*)

Ingredientes:

1 l. de leche	nuez moscada
125gr sémola de trigo	sal
120gr mantequilla	parmesano
1 yema	

Procedimiento: Hervir la leche, añadir la nuez moscada y sal.

Cuando hierva añadir mantequilla y queso. Dejar incorporar.

Echar sémola y remover constantemente hasta que la masa se desprenda de las paredes de la olla.

Apartar del fuego y añadir la yema.

Estirar la masa y enfriar. Acompañar con salsa de tomate italiana, pesto, queso,etc...

PATATAS ASADAS ESTILO MEGAN (*Megan, Temp 2017*)

Cortar las patatas en pedazos grandes. Cocerlas hasta poder pincharlas un poquito con el tenedor.

Quitarles el agua y añadir un poco de harina en la olla. Remover la olla para curvar los cantos de las patatas.

Mientras calentar una bandeja de horno con un poco de aceite (o mantequilla) en el horno.

Cuando el aceite de la bandeja esté caliente echamos las patatas y las asamos hasta que estén doradas por fuera (crujientes) y tiernas por dentro. Iremos removiéndolas.

NUTS ROAST (*Megan, Temp 2017*)

Ingredientes:

1 médium sized onion	300ml vegetable stock
25gr butter or margarine	2 tsp yeast extract (marmite)
225gr mixed nuts	1 tsp mixed herbs (or more!)
100gr wholemeal bread	Salt & pepper to taste

Preparation:

Saute chopped onion in butter until soft. Grind nuts and bread. Mix all ingredients

Bake in oven for 25 min, about 190°C, until top browns. Leave to stand.

Gravy sauce:

Hot olive oil	Wine
Flour	spices

Salsa espesa tipo bechamel.

SOPAS Y CREMAS

SOPA DE CEBADA (Tomer's Mum, Temp. 2014)

Ingredientes:

(Olla grande)

250gr. Cebada	1 Cebolla
6 ó 7 Zanahorias	1/2 Pimiento verde
3 Patatas ralladas	Caldo de verduras
1 Apio nabo rallado	Paprika - cucharada pequeña
1 ramita de perejil (luego se quita)	Sal y pimienta negra

Procedimiento:

Freír en aceite zanahorias, apio, patata y cebada.

Hervir agua en olla aparte

Añadir el agua hirviendo a las verduras, añadir también la cebolla, pimienta y perejil.

Cocer durante 1 hora hasta que la cebada este suave.

Finalmente añadir sal y paprika.

CREMA TIPO ASIATICA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (4p)

30gr aceite de oliva	500gr agua
1 cebolla	500gr zanahorias
1 cucharadita de jengibre o una rodaja si es fresco	sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de comino	200gr leche de coco
1 cucharadita de curri	1 cucharada sopera de limón
	4 ramas de cilantro fresco

Preparación:

Sofreír la cebolla y añadir el comino, el curri y el jengibre y sofreír. Añadir agua, sal y pimienta y la zanahoria. Una vez este la zanahoria tierna trituramos. Añadimos la leche de coco y trituramos de nuevo.

Justo antes de servir echaremos un chorro de zumo de limón y el cilantro fresco por encima.

SOPA DE VERDURAS (*Shaní- Receta rumana, Temp. 2014*)

Ingredientes:

Calabacín	Patatas	Laurel
Zanahorias	Zanahorias	Limonos
Puerros	Cebolla	Pimienta
Pimiento rojo	Apio	Sal
Col	Perejil	

Procedimiento:

Rallar pimiento rojo. Cortar y añadir col.

Rallar y añadir calabacín. Añadir zanahoria rallada.

Saltear el puerro y añadir.

Saltearlas las verduras de 5 a 10 minutos, hasta que pierdan el agua, en la olla grande.

Añadir agua hasta arriba y llevarlo a ebullición.

Cuando el agua este hirviendo añadir dados de patatas, zanahorias y tiras de cebolla.

Añadir hojas de apio y perejil, no muy pequeño.

Hoja de laurel / Sal y Pimienta negra recién molida.

Llevarlo a ebullición. Bajar fuego y tapar. Añadir 2 limones y probar de sal.

Antes de servir añadir gotas de limón en cada bol.

LENTEJAS (*Mama Fina*)

Ingredientes:

150gr lentejas	1 tomate
1 laurel	1 cucharada sopera aceite de oliva
2 ajos	1 cucharada café rasa pimentón de la vera
1/2 cebolla	sal
1 pimiento verde	

Procedimiento: Escoger y poner en remojo las lentejas durante 15 minutos. Cambiar el agua 2 veces.

Poner en una olla todos los ingredientes en crudo cubiertos por 2 dedos de agua.

Cuando rompe a hervir bajar el fuego al mínimo. Se dejan cocinando durante 1 hora y media aprox, después se prueban para ver si ya están listas.

SOPA DE CALABAZA (*Mama Fina*)

Ingredientes:

1 calabaza	1 pimiento verde	1 cucharita de café de pimentón
1 tomate	1 pimiento rojo	sal
1 cebolla	perejil	vinagre
3 ajos	laurel	

Procedimiento:

Pelar la calabaza y cortarla a cuadraditos. Lavarla. Cortar demás verduras.

Poner al fuego cubierto de agua por 20-30 minutos.

Sin fuego dejar reposar.

CREMA DE ZANAHORIAS Y APIO

Ingredientes (6p)	500gr zanahorias peladas y troceadas
100gr cebolla o puerro	1 patata (100gr) pelada y trozada
1 diente de ajo	500ml agua
2 trozos de apio	caldo de verduras
25gr aceite de oliva virgen extra	pizca de sal y pimienta negra
25gr de mantequilla (Opcional)	Nata líquida para decorar el plato (Opcional)

SOPA DE MISO (*Mincho*)

Hervir agua.

Añadir pasta (opcional), cocerla por 5 minutos aprox.

Añadir las algas y dejar cocer durante 5 minutos mas.

Apagar el fuego y añadir pasta de miso y salsa de soja.

SOPA DE TOMATE *(Mama Fina)*

Ingredientes (2p)

4 tomates grandes (600gr)	1l. agua
1 pimiento verde	1 c. café rasa de pimentón de la vera
3 Ajos	1 c. café rasa de sal.
2 laurel	

Procedimiento:

Se pelan los tomates y pimiento. Se ponen a freír con 4 cucharadas soperas de aceite de oliva. Con cuidado que no se queme.

Añadir laurel y agua para que cueza durante 10 minutos.

Se machan los ajos con la sal y se añade al caldo durante 10 minutos más.

Cuando ya este listo, se cortan rodajas de pan (duro) y se colocan en el plato. Se echa la sopa bien caliente encima para que quede esponjoso.

Se puede acompañar con uvas o higos.

CREMA DE BROCOLI CON JENGIBRE, LIMON Y MENTA

CREMA DE CEBOLLA Y MANZANA (Fria y Caliente)

Ingredientes (6p)

2 manzanas Golden	Caldo de verduras
600gr cebollas	1 cucharadita de jengibre
100gr almendras crudas peladas	1l agua
50gr aceite de oliva	

Procedimiento:

Trituramos el aceite con las almendras y la cebolla. Lo sofreímos en la olla. Cuando la cebolla este dorada añadimos las manzanas, el caldo, el jengibre y el agua. Dejamos que hierva. Una vez hecho lo trituramos. Se puede servir con huevo de codorniz para decorar.

SOPA DE TOMILLO *(Esperanza)*

Laminar 2 ajos. En el mismo aceite freír rodajitas de pan finitas. Saltear unas setas.

Hervir agua con tomillo y cuando este hirviendo servirlo en un plato donde antes hayamos colocado los ajos, el pan y las setas.

Probar de sal. Añadir huevo (opcional).

LENTEJAS ROJAS Y BONIATO AL CURRY *(Josephine, Temp.2017)*

Ingredientes:

Cebollas

Curry

Zanahorias

sal y pimienta

Boniato

Cúrcuma

Otros vegetales

Otras hierbas y especie

Lentejas rojas


POSTRES

GALLETAS DE SESAMO (*Tómer's Mum, Temp. 2014*)

Ingredientes:

- 500gr sésamo
- 1/3 vaso medidor grande de azúcar moreno
- 3 claras de huevo

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 180º con  ventilador
- Cocinar las galletas durante 15 minutos.
- Enfriar rápidamente poniendo las bandejas en el suelo o bien las galletas en el mármol.

MEMBRILLO AL HORNO CON HELADO DE VAINILLA (*Susana Peregrina Brasil, Temp. 2014*)

Precalentar el horno a 200-250º.

Vaciar los membrillos haciendo agujero en la parte superior. También se pueden cortar por la mitad o en rodajas. Se pueden dejar las semillas dentro para que quede mas gelatinoso.

(Algunas semillas se podrían dejar en agua para hacer gelatina natural y después añadir a otras recetas como espesante natural).

Mezclar en un bol canela, azúcar y vainilla, hasta mezcla homogénea.

Rellenar agujero con la mezcla. Añadir pedazo de mantequilla.

Meterlos al horno en una bandeja con un poquito de agua en la base, durante 1 hora aprox.

Servir caliente con helado de vainilla.

CREPPES (*Moni*)

1 huevo por persona

1 cucharada grande de harina por huevo

1 poco de leche hasta conseguir textura ok

Poco de sal

Chorrito de aceite

BIZCOCHO INTEGRAL CON SEMILLAS (*Mama Fina*)

Receta 1:

Bol 1:

Piel de limón. Rallador grueso.

Tres cucharadas grandes de semillas variadas

12 yemas de huevo

300gr de azúcar moreno (Por cada 600gr de harina- 300gr de azúcar)

Añadir un vaso de aceite de girasol

Añadir 2 yogures de frutas

Batir todo con la batidora

Pesar 600gr de harina integral.

Añadir paquete y medio de levadura.

Añadir al bol y remover

Si queda espeso añadir 1 vaso de leche y remover

Añadir las claras a punto de nieve

Mezclar con movimiento envolvente

Bol2:

Pizca de sal

12 claras

Batir hasta punto de nieve:

Precalentar el horno a 180º

Colocar la bandeja mas bien abajo

Cocinar durante 35 minutos mas o menos. Ir comprobando.

Receta2:

Ingredientes 12 raciones:

6 huevos	300gr de azúcar (ó 200gr azúcar +100gr. Mermelada)
1/2 kg de harina	Ralladura de limón
1 sobre de royal	Aceite
2 yogures naturales	

Procedimiento:

- Mezclar y batir los huevos con el azúcar y la ralladura de limón.
- Añadir los 2 yogures con 1/2 medida del vaso de yogur de aceite y batir para mezclar. Conseguiremos una mezcla espumosa y blanquinosa.
- Tamizar la harina y la levadura.
- Mezclar las dos mezclas hasta resultado homogéneo y sin grumos.
- Precalentar el horno a 180º.
- Poner mantequilla + harina, o bien papel vegetal, en la bandeja del horno.
- Verter contenido y colocar la bandeja en el medio del horno.
- Cocer durante 20-25 minutos a 180º

PASTEL ALBERGUE VERDE

Ingredientes:

3 huevos (o 3 medidas de leche vegetal)	3 medidas de harina
1 medida de azúcar	1 cucharadita de canela, nuez moscada, jengibre
1 medida de aceite girasol (ó 1/2 oliva)	1 cucharadita de bicarbonato
2 medidas de calabacín, calabaza, zanahoria, algarroba, cacao....	1 cucharadita de sal
	1 taza de nueces picadas y pasas

Procedimiento:

Todo junto al horno durante 20 minutos si es con huevos (40-45 minutos si es con leche vegetal), a 180º.

IDEAS PARA SABORIZAR EL PASTEL *(Elise, Temp. 2015)*

- Pera + cardamomo (4) + nuez moscada y vainilla (pizca)
- Calabacín rallado + 1c esencia de limón + piel de 1 limón 2CG semillas de amapola
- Unas manzanas en cubitos + esencia de almendras 1c + ó -
- 2CG cacao en polvo, ½ taza de chocolate negro en trozo, 1c de vainilla
- 2CG cacao en polvo, 1c esencia de naranja + piel de naranja + avellanas
- 1CG canela y pasas
- Zanahorias ralladas, 1CG jengibre molido, 1CG canela, 1c nuez moscada, un poco de clavo molido, pasas o nueces

- Caramelo de coco:

2CG de agua

½ taza de azúcar

½ cuchara grande de zumo de limón.

Hervir estos ingredientes hasta que se doren.

Rápidamente añadiremos 1 taza de leche de coco + 1c vainilla y una pizca de sal.

YOGUR DE SOJA *(Edu, Temp. 2015)*

Ingredientes:

2litros de leche de soja

1 yogur de soja

Procedimiento:

- Calentar los 2 litros de leche a 45º.
- Separar del fuego y por cada litro de leche añadir ½ yogur.
- Remover para mezclar.
- Volcar en 3 botes de miel y 1 de mermelada que guardaremos para hacer mas yogur.
- Llenar de agua hirviendo el bote grande y meter los 4 en la yogurtera.
- Dejarlo durante 11 horas en la nevera y filtrarlo. Dejarlo en la nevera de nuevo por 4 ó 5 horas mas para conseguir un yogur mas espeso (tipo griego).

PUDIN DE CHIA

Ingredientes:

6 cucharadas soperas rasas de semillas de chía

250ml de bebida vegetal (recomendación arroz + coco)

3 cucharadas soperas de ágave

Preparación:

Añade a un tarro de cristal la bebida vegetal, las semillas y el ágave. Remueve durante 4 min hasta que se empieza a formar el gel mucilaginoso. Deja reposar durante 15 min y vuelve a remover.

Déjalo en la nevera durante mínimo 4 horas, ideal durante toda la noche.

Opcional: Añadir toppings: rodajas de plátano, arándanos, frambuesas, cacao en polvo puro...

GOLDEN MILK

5gr. Cúrcuma

1/2 cucharadita de pimienta negra

1 vaso de leche de avena

1/2 cucharadita de aceite de coco o ghi

1/2 vaso de agua

Cocinar durante 5 min a fuego lento, sin que hierva, con todos los ingredientes juntos.

MERMELADA DE CALABACIN

3kg de calabacines sin piel

2kg de azúcar

3 naranjas (el zumo y la piel)

1 limón (el zumo y la piel)

4 cucharaditas de especias tipo canela, jengibre, anís,...

VARIOS

COMO MARINAR CARNES VEGETALES (*Edu & Elise, Temp. 2013*)

Opción 1: Jengibre, ajo, soja y aceite, cubrir la carne y dejarla por varias horas.

Opción 2: Pasta de cacahuete, leche de coco, azúcar moreno, curry (pasta o polvo), ajo, cebolla y jengibre.

Dejarlo marinar por 12 horas aprox. A la salsa sobrante añadir caldo de verduras y dejarla reducir para utilizarla como salsa para el marinado.

FOCACCIA (*Mama Fina*)

Ingredientes:

Para 1/2 kg. ó 2 bocadillos

Ingredientes:

1/2 kg harina integral

1 pastilla levadura fresca (25gr)

450ml agua

Olivas negras, cebolla frita, mezcla hiervas,...

Procedimiento:

-En agua templada deshacer la pastilla de levadura. Una vez disuelta añadir la harina y el poquito de sal. Mezclar en el bol con una cuchara. Añadir las olivas cortadas varias veces o la cebolla frita, hiervas, etc...

- Meter el bol en el horno apagado (para evitar corriente de aire) durante 1/2 hora. Veremos como sube el doble de su tamaño.

- Pre calentar el horno a la máxima potencia.

- Colocar bandeja con agua abajo si queremos que quede una costra crujiente encima del pan.

- Poner aceite en una bandeja de horno y esparcir la masa.

- Cocinar durante unos 15 minutos a potencia alta, después bajar el fuego a 180º y cocer unos 15 minutos más. En total unos 30-35 minutos.

COMO CONSERVAR EL VERDOR (*Edu, Temp. 2013*)

(Cocción a la inglesa)

1. Bastante agua

2. Bastante sal

3. No tapar

4. Cocción rápida 4 ó 5 minutos

Cuando el agua hierve fuerte echamos las verduras(brócoli, espárragos, judías verdes,...)

Preparar agua + hielo para parar la cocción.

SANDWICH VEGETARIANO (*Amine peregrino Bangladesh, Temp. 2015*)

Pimiento rojo

Queso

Hummus

Manzana

MASA DE PIZZA (*Patricia peregrina italiana, Temp. 2015*)

Ingredientes:

1 Fermento, levadura

1 cucharadita de sal

2 cucharillas de azúcar

500gr de sémola fina de trigo (semolina)

Procedimiento:

Mezclaremos levadura con agua del tiempo y azúcar.

Hacemos una montaña y mezclaremos la harina con la sémola.

Un agujero en el centro y añadir levadura + agua+ sal + azúcar. Mezclarlo todo bien.

Amasar 10 min.

Añadir 2 cucharaditas de aceite de oliva

Variaciones:

+ cerveza = mas crujiente

+ leche = mas esponjosa

+ patata cocida = espectacular para focaccia

Experimentar con el horno. Precalentar a 180º durante de 30 a 40 min. aproximadamente. No usar la opción ventilador puesto que se reseca.

- Poner harina y sémola en la bandeja antes de echar la masa. Un poquito de aceite.

- Espolvorear el queso los últimos 10 minutos. Mejor si se utiliza una mozzarella de buena calidad.

Con esta masa se puede hacer:

pan / pizza / calzones / frita en bolitas tipo antipasti (rúcula + tomate + parmesano)

RECETA PARA SEITAN *(Edu, Temp. 2015)*

Ingredientes:

1. ½ kg de gluten de trigo
2. 4 Cucharadas de harina de garbanzos
3. 8 Cucharadas de sazón de seitán*
4. 2/3 de taza de salsa de soja
5. 2 tazas de agua (Opcional: sustituir 1/2 de agua por 1/2 de vino para mas aroma)
6. 5 tazas de judías blancas cocidas
7. 1 kg de patatas cocidas (si queremos que quede muy tierno)

* Sazón de seitán:

- 6 Cucharadas de levadura de cerveza
- 1 Cucharada de ajo en polvo
- 1 Cucharada de cebolla en polvo
- 1 Cucharada de caldo en polvo
- 1 Cucharada de hierbas al gusto (pimentón, jengibre,provenzales....)
- 1 cucharadita de pimienta molida

Procedimiento:

- Amasar el gluten + harina de garbanzos + sazón de seitán.
- Triturar judías blancas cocidas + patatas cocidas (opcional) + agua + salsa de soja y añadir a la mezcla anterior.
- Cocinar durante 1 hora al vapor ó horno.

MASA PARA PIZZA *(Curso elaboración de Pizzas, Temp 2016)*

MASA CON CERVEZA

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 1kg Harina de fuerza (de panadería) | 100gr Aceite de oliva |
| 20gr Sal | 1 Huevo (Opcional) |
| 600gr Cerveza (a poder ser artesana) | |

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes, excepto la cerveza que la iremos añadiendo poco a poco, y trabajar hasta conseguir una masa elástica y poco pegajosa.

Dividir la masa en bolas y dejarlas reposar hasta que podamos estirarlas sin que se encoja,1h aprox

MASA NORMAL

1kg harina de fuerza	1 huevo (opcional)
20gr sal	600gr agua
20gr levadura fresca	Albahaca, semillas...(Opcional)

100gr aceite de oliva o girasol

Procedimiento:

Amasar- dejar reposar- amasar.

Masa perfecta para focaccia, pan de hamburguesas, empanadas, pan de pita.

Si queremos que la masa sea fina no la dejaremos reposar mucho tiempo, si por el contrario queremos que sea una masa gruesa la dejaremos reposar mas tiempo.

No añadiremos el agua de golpe sinó poco a poco, dependerá del tipo de harina que necesitemos menos que los 600gr.

Masa madre: separamos una cantidad (200gr)de la masa y la congelamos. La sacaremos del congelador 2 días antes y la dejaremos fermentar. Luego la añadimos a la receta que estemos haciendo conseguiremos mas sabor y ayudará a amasar mejor.

MASA INTEGRAL

850gr Harina de fuerza	100gr aceite de oliva
150gr Salvado de trigo, avena , centeno....	1 Huevo
20gr Sal	600gr agua

20gr Levadura fresca

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta conseguir un amasa elástica y poco pegajosa. Se pueden añadir semillas al gusto (lino, amapola, pipas....) siempre cuando la masa ya este perfectamente formada.

Hacer bolas con la masa y dejar reposar.

MASA CON CENTENO

850gr Harina de fuerza

150gr Harina de centeno

20gr Sal

20gr levadura fresca

100gr aceite de oliva

1 huevo (opcional)

600gr agua

ACEITE DE OLIVA ESPECIADO

1L Aceite de oliva

2 hojas de laurel

2 clavos

6 granos de pimienta negra

1 ramita de romero

1 cañita de canela

4 vayas de enebro ó 4 cilantro biriani, 4 mostaza y 4 comino.

AYURVEDIC FOOD AND DRINKS *(Papadasam, Bárkala India 2005)*

KANJI: Rice and mungbean soup

TRIDOSHIC DAL: Split mung ben stew, hing, turmeric, ginger, cumin, mustard seed (spring onion, chilli) with rice.

TRIDOSHIC VEGETABLE CURRY: Peas, carrot, potatoes, cumin, mustard seeds, turmeric, coriander (chilli) with rice.

TRIDOSHIC PAYASAM: sweet rice stew with honey, raisins, cardamom, coconut.

VATA LASSY: Yogurt, cumin, honey, dates, lemon

PITA LASSY: Yogurt, coriander, dates

KAPHA LASSY: Yogurt, honey, cinnamon, ginger, pepper, cumin, cardamom

INDIAN HOT DRINKS

MASALA CHAI: Tea withcinnamon, cardamom, ginger,milk

CINNAMON, CARDAMOM COFFEE OR TEA

SPICED COFFEE: Coffee with ginger,cardamom, pepper and palm sugar

FENNEL, GINGER, LEMON GRASS OR MINT TEA

KASHMIRI TEA: Green teawith cardamom, cinnamon, saffran,almond

HOT GINGER LEMON HONEY

INDIAN COLD DRINKS

GINGER LEMONADE: Slice ginger, fresh coconut juice, lemon juice, lemon juice, sugar, ice cube, fresh mint

BASH FULL BANANA: Cold apple juice, orange juice, slice banana, sugar

STRAWBERRY JUICE: Crash strawberry, orange juice, sugar, lemon juice, crash ice, fresh mint

CARROT ORANGEFRAPPES: Carrot juice, orange juice, lemon juice, honey, crash ice, slice lemon, fresh mint

READ GOLD: Orange juice, banana slice, strawberry juice

WATERMELON SMOOTHIES: Watermelon juice, icecube, mint leaves, slice ginger chopped

ICE TEA: Tea with lime

TEA PUNCH: Tea, orange, lime, pineapple

CUCUMBER LEMONADE: cucumber, lemon, ginger

VEGETABLE COCKTAIL: carrot, beetroot, ginger, orange, lemon

DATE SHAKE: date, milk, vanilla ice cream

CARROT LIME: carrot, apple, orange, ginger

SWEET SURRENDER: water melon, honey, banana, ice

BEETROOT BEAUTY: beetroot, carrot, apple, orange, ginger

BANANA SMOOTHY: banana, orange, honey

MONKEY BUSINESS: apple, peanut butter, banana

YELLOW COCONUT: banana, cream of coconut, pineapple, ice

BLOODY MARY: tomato juice, tabasco, salt, pepper, ice

BOLLYWOOD ICE TEA: papaya, ginger, tea, lemon, ice

PAPADASAM SPECIAL: cucumber, carrot, beetroot, cardamom, lime, orange, ginger, honey

ABC: apple, beetroot, carrot (Nirvana restaurant)

COFFEE SHAKE

CUCUMBER, CARROT LEMON

FORMULAS ECOLOGICAS PARA PRODUCTOS DE LIMPIEZA E HIGIENE

LIMPIEZA

PARA LAVAR LA ROPA EN LA LAVADORA:

1 cucharada de postre de Bicarbonato

1 cucharada de postre de Borax (Desinfectante. Se encuentra en droguerías. No ingerir)

1 taponcito de Vinagre

El Bicarbonato y el Borax lo ponemos en el espacio para el "detergente" del cajón de la lavadora y el vinagre en el espacio para el "suavizante".

Si la ropa nos huele a vinagre debemos poner menos cantidad. Si nos quedan restos blanquecinos es que hemos puesto demasiado Borax o Bicarbonato. Necesitamos encontrar la cantidad adecuada.

ESPRAY MULTIUSOS (Para 1l)

1 Cucharada sopera de Bicarbonato

1 Cucharada sopera de Borax

1 taponcito de Vinagre (Es posible añadir mas cantidad de vinagre)

PARA DESINFECTAR LOS MOCHOS Y EL CUBO DE LA FREGONA

Llenamos el cubo de la fregona de agua bien caliente, añadimos 1 cucharada grande de Borax y otra de Bicarbonato y medio vado de vinagre. Lo dejamos actuar durante toda la noche.

DESATASCADOR

Vertemos 2 cucharadas grandes colmadas de bicarbonato en el desagüe, añadimos medio vaso de vinagre y abundante agua caliente (2l). Dejar actuar.

HIGIENE (*Silvia, Temp. 2017*)

DENTRIFICO

4 cucharaditas de arcilla verde
1 cucharadita de bicarbonato
6 gotas de aceite de árbol de té
Menta seca (para saborizar)

DESODORANTE EN POLVO

Receta 1:

2 cucharaditas de bicarbonato
1 cucharadita de almidón de maíz
15 gotas de aceite de árbol de té
5 gotas de aceite esencial de lavanda

Receta 2 (Monia, Temp 2016)

Aceite de almendras, almidón de maíz, manteca de karité y bicarbonato.
Todos los ingredientes en la misma medida.

CREMA DE MANOS

2 cucharaditas de cera de abeja
2 cucharaditas de manteca de karité
2 cucharaditas de aceite de oliva

CREMA DE HIPERICO (*Fina, Temp 2016*)

40gr Cera de abeja

250gr aceite de hipérico

Dejamos macerar el aceite con las flores de hipérico por 40 días.

Calentar el aceite al baño maría y añadir la cera. Mover hasta conseguir una crema homogénea.

CREMA PARA HIDRATAR LOS LABIOS

1 cucharada de cera de abeja

1 cucharada de manteca de karité (o cacao)

2 cucharadas de aceite de almendra dulce ó argán o jojoba...

Procedimiento:

Calentamos la cera de abeja al baño maría.

Cuando este líquida añadimos la manteca de karité, bajamos el fuego y añadimos el aceite de almendras. Removemos y listo.

CREMA DE CARA

5 gr de cera de abeja

30gr de aceite vegetal de lavanda ó caléndula.... (ó aceite de argán, jojoba...)

30gr gel de aloe vera

Procedimiento:

Calentamos la cera de abeja al baño maría a fuego lento.

Cuando la cera este líquida añadimos el aceite vegetal y mezclamos.

Retiramos del fuego y seguimos mezclando para enfriar. Añadimos el gel de aloe vera, poco a poco, y vamos batiendo con la batidora de mano.