

## CREMA DE PUERRO CONFITADO Y CALABACÍN



30 minutos



4 raciones (Lunes 2, Miércoles 2)



### INGREDIENTES

#### PREPARACIÓN PREVIA

**Semillas de sésamo:** 4 c.s.  
**AOVE:** 2 c.s.  
**Cebolla:** 1/2 unidad  
**Apio:** 1/2 rama  
**Ajo:** 3 dientes  
**Puerro:** 2 unidades

#### ELABORACIÓN

**Patata pequeña:** 1 unidad  
**Calabacín:** 2 unidades  
**Sal:** pizca  
**Pimienta:** pizca  
**Nuez moscada:** pizca  
**Agua:** 650ml  
**Leche de coco:** 100ml  
**Cebollino:** 4 c.s.

### ¿QUIERES SIMPLIFICAR LA RECETA Y AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA?

Puedes omitir el confitado, y saltear todas las verduras juntas directamente, cubrir de agua y cocer la sopa.

#### PREPARACIÓN PREVIA

##### 1. Saltear sésamo

Tostar el sésamo en una sartén a fuego bajo, moviendo constantemente, hasta que el sésamo empiece a dorarse. Dejar enfriar, y guardar en un tarro hermético.

##### 2. Saltear puerro

En una sartén, calentar el aceite y añadir la cebolla y el apio picados. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el ajo y los puerros troceados, saltear a fuego medio-bajo hasta que el puerro esté bien dorado. Dejar enfriar y conservar en un recipiente en la nevera.

#### ELABORACIÓN

##### 3. Cocer crema

Colocar el puerro confitado en una cazuela. Añadir la patata, pelada y cortada en dados, y el calabacín troceado. Salpimentar, agregar la nuez moscada y rehogar todo junto durante 5 minutos. Cubrir con agua, tapar y cocer durante 10 minutos, o hasta que la patata y el calabacín estén tiernos. Agregar la leche de coco y, en cuando vuelva a hervir, retirar del fuego.

##### 4. Triturar crema

Triturar la crema a máxima potencia hasta que quede bien fina. Agregar más agua si fuera necesario. Probar y ajustar de sazón.

##### 5. Mezclar aderezo y servir

Servir la crema con el cebollino bien picado y las semillas de sésamo por encima.



## CREPES DE SOCCA Y VERDURAS CREMOSAS



15 minutos



4 raciones (Lunes 2, Miércoles 2)



### INGREDIENTES

#### PREPARACIÓN PREVIA

**Tofu firme** (sustituir por tempeh de garbanzos o seitán): 200g

**Ajo en polvo:** pizca

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**AOVE:** pizca

**Limón:** pizca

#### ELABORACIÓN

##### Crepes de socca

**Harina de garbanzo:** 220g

**Agua:** 550ml

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**Cúrcuma:** ½ c.p.

**Orégano:** pizca

**AOVE:** 2 c.s

##### Relleno

**AOVE:** 1'5 c.s.

**Cebolla:** 1'5 unidades

**Ajo:** 3 dientes

**Zanahoria:** 6 unidades

**Comino:** pizca

**Orégano:** pizca

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**Tomate:** 2 unidades

**Leche de coco:** 150ml

**Leche de soja sin azúcar** (sustituir por leche vegetal apta): 150ml

**Espinacas:** 4 puñados

### ¿QUIERES SIMPLIFICAR LA RECETA Y AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA?

En lugar de hacer los crepes puedes mezclar las verduras con garbanzos cocidos y servirlo en forma de salteado.

## PREPARACIÓN PREVIA

---

### 1. Marinar tofu

Prensar el **tofu** para eliminar el exceso de líquido. Desmigarlo ligeramente con los dedos y mezclarlo en un recipiente con el resto de ingredientes. Dejar marinando en la nevera.

## ELABORACIÓN

---

### 2. Saltear crepes de socca

Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar muy bien con unas varillas hasta que la mezcla no contenga grumos. Calentar una sartén antiadherente, pincelar con un poco de aceite y verter un cazo de la mezcla. Con movimientos circulares, extender muy bien la masa por toda la superficie de la sartén. Cocinar hasta dorar la base, darle la vuelta y dorar el crepe por el otro lado. Repetir el proceso hasta acabar con los ingredientes.

### 3. Saltear relleno

Calentar el aceite en una sartén y saltear el **tofu** marinado un par de minutos. Agregar la cebolla cortada en medias lunas finas y rehogar hasta que esté transparente. Añadir la zanahoria cortada en cerillas, el ajo picado y las especias (comino, orégano, sal y pimienta) y continuar salteando unos minutos más, hasta que la zanahoria esté al dente.

Añadir el tomate cortado en cubos junto con la leche de coco y la **leche de soja** y cocinar durante 5 minutos más hasta que quede un relleno cremoso. Añadir las espinacas, apagar el fuego y remover muy bien. Por último, ajustar de sal y pimienta y servir encima de los crepes.



## PASTA DE LEGUMBRES CON SALSA ALFREDO



30 minutos



4 raciones (Martes 2, Viernes 2)



### INGREDIENTES

#### PREPARACIÓN PREVIA

**Pasta de legumbres:** 280g  
**Sal:** pizca  
**AOVE:** pizca  
**Anacardos** (sustituir por semillas de girasol): 150 g  
**Tomates al horno**  
    **Tomates:** 4 unidades  
    **Sal:** pizca  
    **Pimienta:** pizca  
    **Ajo en polvo:** pizca  
    **Orégano:** pizca  
    **AOVE:** 1 c.s.  
**Lombarda:** ½ unidad

#### ELABORACIÓN

**Levadura nutricional:** 1 c.s.  
**Ajo en polvo:** 1 c.p.  
**Leche de almendras sin azúcar** (sustituir por leche vegetal apta): 250 ml  
**AOVE:** 2 c.s.  
**Cebolla:** 1 unidad  
**Champiñones:** 250 g  
**Espinacas:** 4 puñados  
**Sal:** pizca  
**Pimienta:** pizca  
**Orégano:** pizca  
**Perejil:** 4 c.s.  
**Ensalada de lombarda**  
    **Lombarda preparada**  
    **Manzana verde:** 2 unidades  
    **Zanahoria:** 2 unidades  
    **Mostaza de Dijon:** 2 c.p.  
    **AOVE:** 1 c.s.  
    **Aceite de lino:** 2 c.p.  
    **Sal:** pizca  
    **Eneldo:** 2 c.s.  
    **Lima:** pizca

### ¿QUIERES SIMPLIFICAR LA RECETA Y AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA?

En lugar de hornear los tomates, puedes saltearlos en la sartén, junto a los anacardos picados, los champiñones y las espinacas. De esta manera no precisas triturar la salsa. Si deseas que la pasta quede cremosa, puedes añadir un poco de nata vegetal.

#### PREPARACIÓN PREVIA

##### 1. Remojar anacardos

El día antes de consumir la pasta, dejar a remojo cubiertos de agua filtrada durante 8 horas.

##### 2. Hornear tomates

Calentar el horno a 170°C. Cortar los tomates por la mitad. Colocarlos en un recipiente apto para horno. Salpimentar y espolvorear con orégano y ajo en polvo. Cubrir con unas gotas de aceite. Colocar las mitades boca abajo, y hornear hasta que los tomates estén dorados.

### 3. Cocer pasta de legumbres

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal siguiendo las instrucciones del paquete. Conservar en la nevera mezclada con una gota de aceite hasta su utilización.

### 4. Preparar lombarda

Con ayuda de una mandolina o cuchillo bien afilado, cortar la col en rodajas lo más finas posible. Conservar en un recipiente hermético en la nevera.

## ELABORACIÓN

---

### 5. Triturar salsa Alfredo

Lavar y escurrir los **anacardos**. Colocar en la batidora, junto a la levadura nutricional, el ajo en polvo y la **leche de almendras**. Triturar hasta que quede una salsa cremosa, ni muy espesa, ni muy líquida. Añadir más **leche** si fuera necesario.

### 6. Saltear verduras

Calentar el aceite y sofreír la cebolla. Añadir los champiñones laminados y dorar. Salpimentar, e incorporar el orégano y las espinacas. Rehogar hasta que se reblandezcan ligeramente. Agregar la salsa de **anacardos** cremosa a las verduras salteadas y meclar. Rectificar de sazón.

### 7. Preparar ensalada

Rallar la manzana y la zanahoria y mezclar con la lombarda cortada y el resto de ingredientes (el eneldo muy picado). Probar y ajustar de sazón al gusto.

### 8. Mezclar pasta y servir

Mezclar la pasta con las verduras y la salsa. Servir en el plato con los tomates horneados calientes por encima, y espolvorear con el perejil picado. Servir la ensalada como acompañamiento.