



## TOFU CAMPERO



35 minutos



4 raciones (Martes 2, Jueves 2)



### INGREDIENTES

#### PREPARACIÓN PREVIA

**Nueces** (sustituir por semillas de calabaza): 4 c.s.

**Tofu firme** (sustituir por tempeh de garbanzos):

400g

**AOVE:** 1 c.p.

**Ajo:** 1 diente

**Laurel:** 2 hojas

**Romero:** pizca

**Vino tinto (opcional):** 200ml

#### ELABORACIÓN

**Harina de arroz:** 2 c.s.

**AOVE:** 2 c.s.

**Zanahoria:** 3 unidades

**Apio:** 1 rama

**Miso** (sustituir por mostaza): 1 c.p.

**Ajo:** 2 dientes

**Champiñones:** 200g

**Laurel:** 1 hoja

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**Aceitunas negras Kalamata (o tipo Aragón):** 8 unidades

**Cayena (opcional):** pizca

**Tomate natural troceado:** 400ml

**Ensalada de rúcula con uvas y nueces tostadas**

**Rúcula:** 150g

**AOVE:** pizca

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**Limón:** pizca

**Uvas:** 12 unidades

**Nueces tostadas**

**Pan 100% integral (con/sin gluten):** 4 rebanadas

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

Marina el tofu directamente antes de cocinarlo. Puedes reducir el tiempo de preparación si utilizas una salsa de tomate ya preparada de buena calidad.

#### PREPARACIÓN PREVIA

**1. Remojar nueces**

Remojar cubiertas de agua filtrada durante 8 horas.

## 2. Hornear nueces

Lavar y escurrir. Secar bien.

Colocar en una bandeja de horno y hornear a 170°C durante unos 10 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

## 3. Marinar tofu

Prensar el **tofu** con un paño o papel absorbente para eliminar el exceso de líquido. Cortar en dados y mezclar en un recipiente con el ajo hecho puré, el aceite, el vino, el laurel y el romero. Tapar y dejar marinado en la nevera mínimo 4 horas.

## ELABORACIÓN

---

## 4. Cocer tofu campero

Ecurrir el **tofu** de la marinada (conservar el líquido). Enharinar ligeramente y saltear en una sartén junto al aceite hasta que esté bien dorado. Retirar y reservar. Añadir a la sartén la zanahoria troceada y el apio picado. Saltear un par de minutos y agregar el **miso**, el ajo picado, el laurel y los champiñones laminados. Incorporar las aceitunas y la cayena y salpimentar. Rehogar todo junto unos 5 minutos, incorporar el **tofu** y el líquido de la marinada. Dejar reducir hasta que el vino se evapore. Añadir el tomate troceado, y cocinar a fuego medio hasta que el tomate se reduzca y quede una salsa. Probar y ajustar de sazón.

## 5. Mezclar ensalada y servir

Mezclar la rúcula con el aceite, la sal, la pimienta y una pizca de zumo de limón. Colocar en un plato, y por encima repartir las uvas cortadas en cuartos y las **nueces** tostadas ligeramente machacadas. Servir el **tofu** acompañado del **pan** tostado.

## QUINOA SALTEADA CON CHILI DE ALUBIAS ROJAS Y PARMESANO VEGANO



60 minutos



2 raciones



### INGREDIENTES

#### PREPARACIÓN PREVIA

##### Chili de alubias rojas

**Alubias rojas secas:** 140g (cocidas: 440g)

**Alga kombu:** 1 trozo

**AOVE:** 2 c.s.

**Cebolla morada:** 1/2 unidad

**Chili rojo:** 1/4 de unidad (al gusto)

**Ajo:** 2 dientes

**Pimentón ahumado:** 1/4 c.p.

**Comino:** 1/4 c.p.

**Laurel:** 1 hoja

**Azúcar de coco:** 1 c.p.

**Maíz cocido:** 2 c.s.

**Tomate troceado natural:** 200 ml

**Bicarbonato:** pizca

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

##### Quinoa cocida

**Quinoa:** 75g

**AOVE:** 1/2 c.p.

**Ajo:** 1/2 diente

**Pimienta:** pizca

**Agua:** 180ml

**Semillas de calabaza:** 2 c.s.

**Semillas de girasol:** 2 c.s.

**Semillas de sésamo:** 1 c.s.

#### ELABORACIÓN

**AOVE:** pizca

**Hierbas provenzales:** pizca

**Parmesano vegano**

**Semillas tostadas**

**Levadura nutricional:** 2 c.p.

**Ajo en polvo:** pizca

**Ensalada de cítricos y semillas de sésamo**

**Cebolla morada:** 1/2 unidad

**Naranja:** 1 unidad

**Limón:** pizca

**Lima:** Pizca

**AOVE:** 1 c.s.

**Mix de lechugas:** 75g

**Sal:** pizca

**Pimienta:** pizca

**Yogur de soja (sustituir por yogur vegetal apto):** 2 c.s.

**Cilantro:** 2 c.s.

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

Utiliza alubias ya cocidas y semillas ya tostadas. En lugar de hacer el parmesano puedes simplemente esparcir las semillas por encima del chili.

## PREPARACIÓN PREVIA

---

### 1. Remojar alubias rojas

Cubrir las legumbres con agua filtrada. Asegurarse de que el agua dobla el volumen de las legumbres, ya que absorben mucha durante el remojo. Tapar el bol con un plato. Deben estar remojadas 8-12h

### 2. Remojar quinoa

Remojar cubierta de agua filtrada durante 8 horas.

### 3. Remojar semillas

Remojar cubiertas de agua filtrada durante 8 horas.

### 4. Hornear semillas

Lavar y escurrir. Secar bien.

Colocar en una bandeja de horno y hornear a 170°C durante unos 10 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

### 5. Cocer alubias rojas

Desechar el agua de remojo de las legumbres, lavarlas y colocarlas en la olla a presión con agua, (que cubra 2-3 dedos las legumbres) y un trozo de alga kombu lavado.

Cerrar la olla bien, y cocer unos 30-40 minutos (según tipo de agua), contando desde que empieza a salir vapor por la válvula.

### 6. Cocer chili

Calentar el aceite en una cazuela ancha. Sofreír la cebolla y el ajo picados hasta que comiencen a coger color. Añadir el chili picado sin las semillas, la hoja de laurel, el pimentón, el comino, el azúcar de coco y el maíz. Saltear unos segundos y agregar el tomate. Incorporar una pizca de bicarbonato, sal y pimienta, y dejar reducir a fuego bajo unos 15-20 minutos. Atemperar y guardar en la nevera.

### 7. Cocer quinoa

Transferir la quinoa a un colador y lavarla muy bien con agua filtrada.

Calentar el aceite en un cazo y agregar el ajo troceado, la quinoa bien escurrida y la pimienta. Cuando la quinoa empiece a tostarse, agregar el agua. Cuando el agua hierva, tapar la olla, bajar el fuego a mínimo y cocinar durante 20 minutos hasta que toda el agua se haya evaporado por completo. Dejar reposar hasta atemperar, separar los granos con un tenedor y conservar en un recipiente en la nevera.

### 8. Saltear semillas de 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.

## ELABORACIÓN

---

### 9. Preparar ensalada

Cortar la cebolla en medias lunas lo más finas posible. Mezclar con el zumo de la mitad de la naranja y añadir unas gotas de zumo de limón y de zumo de lima. Dejar reposar unos minutos.

### 10. Mezclar chili

Mezclar en un cazo la salsa del chili con las alubias cocidas y calentar durante 10 minutos. Probar y ajustar de sazón. Añadir un poco de agua si fuera necesario para obtener la textura adecuada.

### 11. Saltear quinoa

Calentar una sartén antiadherente y pincelar con un poco de aceite. Calentar la quinoa con una pizca de hierbas provenzales y rectificar de sal y pimienta al gusto.

### 12. Triturar parmesano y servir

Triturar las semillas de calabaza y girasol tostadas junto a la levadura nutricional y una pizca de ajo en polvo, hasta que queden bien molidas.

Mezclar las lechugas con el aceite, la sal y la pimienta y colocar como base en un plato. Por encima, esparcir la cebolla marinada, el resto de la naranja pelada, segmentada o en rodajas, una pizca de ralladura de lima y las semillas de sésamo ligeramente machacadas.

Servir la quinoa en un plato y hacer un hueco en el centro. Verter el chili de alubias en el hueco, y espolvorear con el parmesano de semillas, el cilantro bien picado y una cucharada de **yogur**.