



Recetas

Aguacate & Limón

Octubre

CREMA DE CALABAZA AL CURRY



INGREDIENTES

- Calabaza
- Calabacín
- Cebolla
- Curry amarillo
- Leche de coco
- Pimienta
- Comino

PREPARACIÓN

1. Cortar y pelar la calabaza, la cebolla y el calabacín.
2. Hervir la verdura, asarla al horno o cocinarla al microondas hasta que esté blandita.
3. En una batidora o procesador de alimentos añadir las verduras cocinadas, el curry, la leche de coco y las especias.
4. Triturar todo hasta conseguir una textura cremosa. Si queda muy espesa, añadir un poco de agua.
5. Dejar reposar, servir y listo.





INGREDIENTES

- 2 Remolachas cocidas
- 2 dientes de Ajo
- 125g Garbanzos
- 1 cucharada sopera de Tahini
- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- Un puñadito de Avellanas tostadas
- Comino
- Zumo de un limón

PREPARACIÓN

1. Colocar papel vegetal en una bandeja de horno y colocar los ajos chafados. Hornear unos minutos hasta que hayan dorado.
2. Añadir en una batidora o procesador de alimentos todos los ingredientes: remolacha, ajo asado, avellanas tostadas, zumo de limón, tahini, garbanzos, aceite de oliva y comino, con un poquito de sal.
3. Triturar hasta conseguir una textura cremosa.
4. Refrigerar unas horas y listo para consumir en ensaladas, tostadas o acompañando diferentes platos.

Octubre

TORTILLA DE ZANAHORIA



PREPARACIÓN

1. Rallar las zanahorias.
2. Batir los huevos, añadir las zanahorias ralladas y mezclar. Se pueden añadir especias al gusto.
3. Hacer la tortilla de forma tradicional.

INGREDIENTES

- Zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra
- Huevo
- Sal y especias al gusto





INGREDIENTES

- Zanahoria
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Pimienta
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva virgen extra
- Canela

PREPARACIÓN

1. Cortar la verdura a trocitos.
2. Cocinar 10 min al microondas la cebolla y la zanahoria.
3. Triturar el tomate con ajo y aceite de oliva virgen extra y empezar a cocer en una sartén.
4. Añadir la cebolla y la zanahoria cocida y dejar cocinar unos minutos hasta que el tomate cuaje.
5. Especiar y dejar unos minutos a fuego lento.
6. Triturar y servir de guarnición.



INGREDIENTES

- Ajo picado
- Cebolla
- Brócoli
- Tomate natural triturado
- Sal
- Pimienta negra molida.
- Hierbas provenzales

PREPARACIÓN

1. Cortar y lavar el brócoli y la cebolla.
2. Sofreír el ajo picado con un poquito de aceite de oliva virgen extra.
3. Picar la cebolla y cuando haya dorado el ajo, añadirla a la sartén.
4. Cocinar a fuego lento hasta que haya pochado.
5. Añadir le brócoli y saltear a fuego lento unos minutos.
6. Incorporar el tomate natural triturado con una cucharadita de bicarbonato para eliminar acidez y las especias al gusto.
7. Cocinar a fuego lento hasta que el tomate haya reducido.
8. Servir y listo.



INGREDIENTES

- Calabacín
- Zanahoria
- Pimiento
- Tomate
- Puerro
- Garbanzos
- Atún
- Ajo picado
- Queso de cuña
- Especias al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras, menos el calabacín.
2. Partir los calabacines por la mitad y hervirlos hasta que se ablanden. Escurrirlos y vaciar la pulpa.
3. En una sartén saltear a fuego lento con aceite de oliva las verduras hasta que queden pochaditas, añadir el tomate triturado y cocer con una cucharadita de bicarbonato.
4. Cuando esté lista la salsa, retirar y reservar.
5. Saltear los garbanzos con el ajo picado, añadir el atún y a continuación la mezcla de verduras con el tomate.
6. Cocinar unos minutos.
7. Rellenar los calabacines con la mezcla, añadir el queso rallado y gratinar en el horno.
8. Acompañar con arroz salteado con ajitos y especias al gusto.