

RECETAS VERANIEGAS





ÍNDICE

- 01. Ensalada... ¡sin lechuga!
- 02. Hamburguesas de lentejas
- 03. Pastel de verduras jugoso
- 04. Tomates rellenos
- 05. Tallarines de calabacín a la boloñesa
- 06. Nocilla saludable
- 07. Helado de pistacho y chocolate
- 08. Gazpacho de sandía

ENSALADA... ¡SIN LECHUGA!

INGREDIENTES

- 2 patatas
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 aguacate
- 1 lata pequeña de olivas en rodajas
- 2 latas de atún en conserva
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

Cocemos las patatas. Cuando estén listas, las pelamos, cortamos en cubos, ponemos en un recipiente y refrigeramos.

Cortamos los tomates, el pimiento y el aguacate en dados. Lo ponemos junto a las patatas en el mismo recipiente.

Ecurrimos las aceitunas y la lata de atún y lo añadimos al resto.

Aliñamos con aceite y vinagre, o limón. Salpimentamos al gusto.

¡Y listo!



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- Lentejas rojas
- Zanahoria rallada
- Calabacín rallado
- Huevo batido
- Harina de garbanzo
- Aceite de Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

Cocinamos las lentejas en agua hirviendo hasta dejarlas deshechas (20 minutos es suficiente).

Mientras, rallamos las verduras y las sofreímos en aceite de oliva Virgen Extra.

Aplastamos las lentejas hasta que quede con textura de puré, agregamos las verduras sofritas y mezclamos.

Después agregamos el huevo batido, alguna especia al gusto, una pizca de sal y ligar con harina de garbanzo para lograr una masa más sólida.

Cocinar al horno o vuelta y vuelta en la plancha.



PASTEL DE VERDURAS JUGOSO

INGREDIENTES

- Mix de verduras de verano, tipo: calabacín, cebolla, judía verde, tiras de pimiento rojo...
- 1 tomate
- Leche/bebida vegetal
- 1 huevo
- Rodajas de queso mozzarella fresco

ELABORACIÓN

Cortamos las verduras en láminas. Las cocinamos al vapor, todas juntas.

Batimos el huevo con un poquito de leche o bebida vegetal. Reservamos.

Rallamos el tomate y lo extendemos por el fondo de una fuente apta para el horno.

Colocamos en la fuente, sobre la capa de tomate, las verduras ya cocinadas.

Cubrimos las verduras con la mezcla de huevo.

Colocamos las rodajas de queso por encima.

Gratinamos en el horno a 160° durante 8-10 minutos hasta que el huevo cuaje.



TOMATES RELLENOS

INGREDIENTES

- Tomates
- Mix de verduras (puedes aprovechar las que tengas por la nevera)
- Carne picada de pollo o ternera magra
- Arroz basmati o integral
- Queso para gratinar (opcional)
- Almendra rallada
- Aceite de oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

Abrimos los tomates por la parte superior. Vaciamos su carne en un recipiente.

Cocemos el arroz.

Picamos las verduras en trozos muy pequeños, tipo brunoise. Las salteamos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva Virgen Extra, junto a la carne picada y la pulpa del tomate que hemos extraído.

Mezclamos el arroz con todos los ingredientes del salteado. Con la ayuda de una cuchara, vamos rellenando los tomates.

Espolvoreamos los tomates rellenos con almendra molida o les ponemos el queso rallado y los gratinamos al horno durante unos minutos.



TALLARINES DE CALABACÍN A LA BOLOÑESA

INGREDIENTES

- 3 o 4 calabacines
- Un tomate
- Carne picada de pollo o cerdo de raza ibérica
- Cebolla
- Zanahoria
- Brócoli
- Pimiento rojo
- Almendra molida
- Aceite de oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

Con ayuda de un cortador de verduras o un "sacapuntas" de verduras, cortamos los calabacines en tiras. Los cocinamos al vapor durante 5 o 10 minutos. Reservamos.

Picamos la cebolla. Ponemos un chorrito de aceite en una sartén y sofreímos.

El resto de verduras (excepto el tomate) se deben trocear o picar en forma de brunoise. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos el resto de verduras a la sartén. Rehogamos 5 minutos.

Trituramos el tomate y lo agregamos a la sartén. Añadimos también la carne picada.



Cocinamos durante unos 15 minutos, tapando la sartén para evitar la pérdida de vapor y que la boloñesa se quede seca.

Una vez pasado el tiempo, colocamos el calabacín en el plato, ponemos encima la boloñesa y espolvoreamos con almendra molida.

¡Bueno provecho!



NOCILLA SALUDABLE

INGREDIENTES

- 400gr de calabaza (es más cómodo si viene envasada al vacío, limpia, pelada y cortada)
- 200 gr de avellanas naturales o tostadas naturales
- 3 cucharadas de cacao en polvo desgrasado
- 2 cucharadas de edulcorante natural: miel, stevia, sirope de ágave, panela, azúcar de coco...
- 1 cucharada de esencia de vainilla (opcional)

ELABORACIÓN

Cocinamos la calabaza al vapor, al microondas o al horno (el mayor dulzor lo obtenemos si la cocinamos al horno).

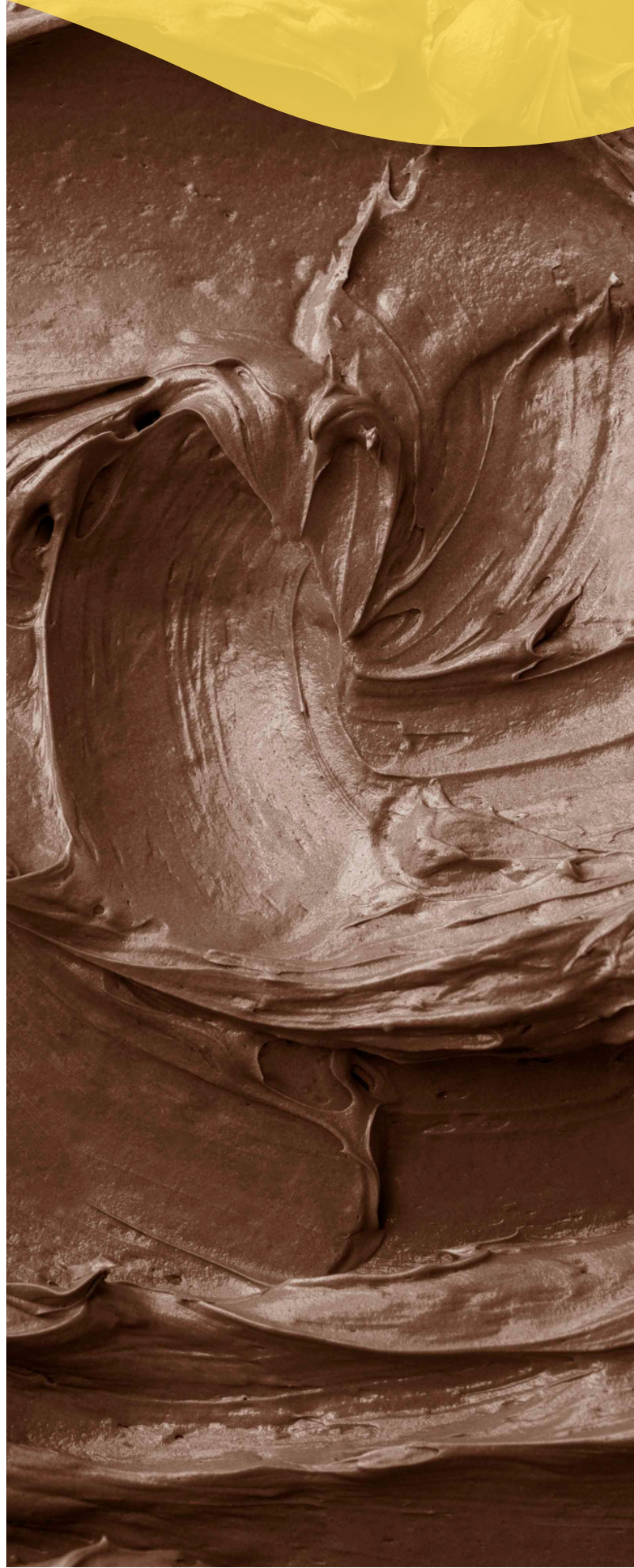
Picamos las avellanas con ayuda de un robot de cocina o picadora, hasta obtener un polvo.

Posteriormente, añadimos la calabaza bien escurrida, el cacao y el edulcorante que hayamos elegido.

Triturar hasta obtener una textura homogénea.

IMPORTANTE

- Se debe conservar en un envase de cristal, dentro de la nevera.
- Su vida útil aproximada es de un mes.



HELADOS DE PISTACHO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 10 gramos de aceite de coco
- 120g de chispas de chocolate negro
- 100 gramos de pistachos (+ 25g para decorar)
- 1 yogur griego natural
- 100g de dátiles

ELABORACIÓN

Ponemos los dátiles a remojo durante 15 minutos.

Pelamos los pistachos y los ponemos en un recipiente apto para la batidora. Añadimos los dátiles ya hidratados y deshuesados y el yogur. Pasamos por la batidora, hasta que tengamos una mezcla homogénea. Introducimos esta mezcla en los moldes.

Introducimos los moldes en el congelador y esperamos 4 o 5 horas, hasta que el helado esté duro. Picamos los pistachos restantes o los pasamos por la picadora 2 segundos.

Calentamos en el microondas las chispas de chocolate con el aceite de coco. Desmoldamos los helados, los bañamos en la mezcla de chocolate, decoramos con el pistacho picado.

Lo dejamos enfriar durante una hora más en el congelador... ¡ y a disfrutar!



GAZPACHO DE SANDÍA

INGREDIENTES

- 1/2 kg de sandía
- 1/2 kg de tomate maduro pera
- 1 diente de ajo
- Vinagre suave de manzana o vino blanco
- Agua
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal

ELABORACIÓN

Quitamos las pepitas de la sandía, la cortamos en trozos grandes y la introducimos en el recipiente del triturador o en el robot de cocina.

Los tomates se deben pelar si no disponemos de robot de cocina. Si tenemos uno, no será necesario.

En ambos casos, hay que quitarles el rabillo. Los cortamos en cuartos y los introducimos junto a la sandía.

Añadimos al robot o trituradora el ajo sin el germen (ese tallo que llevan por dentro), el agua, un chorrito de aceite, otro chorrito de vinagre y una pizca de sal.

Trituramos y metemos al frigorífico para que esté fresquito.

CONSEJOS

- Si quieres hacerlo y tomarlo al momento, pon la noche de antes todos los ingredientes en la nevera. ¡Y sustituye el agua por cubitos de hielo!





INTUR 
restauración colectiva