

EL MENÚ DE MARTA



LUNES

DESAYUNO

- Tostada de pan con tomate y paté de olivas
- Porridge de avena con fresas frescas
- Café con bebida vegetal o infusión

COMIDA

Pasta integral con pesto de frutos secos y setas

Opción 2: Fajitas de maíz con hojas verdes, guacamole y tofu

CENA

Tofu revuelto con espárragos verdes a la plancha

MARTES

DESAYUNO

- Tostada de pan con tomate y paté de olivas
- Porridge de avena con fresas frescas
- Café con bebida vegetal o infusión

COMIDA

Lentejas estofadas con verduras y ensalada de patata, cebolla, hinojo y aceitunas

Opción 2: Curry de lentejas con arroz integral

CENA

Judías verdes salteadas con tofu marinado y tomate seco

MIÉRCOLES

DESAYUNO

- Tostada de pan con tomate y paté de olivas
- Porridge de avena con fresas frescas
- Café con bebida vegetal o infusión

COMIDA

Tempeh salteado con puré de coliflor (o en lugar de tempeh, tofu o seitán)

CENA

Crema de verduras de temporada con brotes de remolacha

Opción 2: Sopa de miso y verduras al vapor con vinagreta de mostaza y brotes de remolacha

JUEVES

DESAYUNO

- Tostada de pan con tomate y paté de olivas
- Porridge de avena con fresas frescas
- Café con bebida vegetal o infusión

COMIDA

Ensalada de rúcula con cebolletas encurtidas y semillas de cáñamo peladas

CENA

Hummus de pimiento del piquillo con crudités

VIERNES

DESAYUNO

- Tostada de pan con tomate y paté de olivas
- Porridge de avena con fresas frescas
- Café con bebida vegetal o infusión

COMIDA

• Acedera y espinacas con piñones (al estilo de unas espinacas a la catalana), arroz integral y tofu desmigado

Opción 2: Ensalada de pasta de legumbres con rabanitos y hojas de acedera y de espinaca, con una vinagreta cítrica.

CENA

Pizza de verduras con queso de anacardos (o cualquier pizza vegetal de tu gusto)

SÁBADO

DESAYUNO

- Tortitas de avena con cacao puro en polvo y plátano
- Café con bebida vegetal o infusión
- Si te apetece darte un homenaje, con la llegada de la chufa, es el momento para hacer horchata casera

COMIDA

• Ensalada de hojas verdes con naranja, y tempeh al vino blanco con patata y guisantes

Opción 2: Hamburguesa de garbanzos con pan, tomate y cebolla, y boniato al horno

CENA

Calabacines rellenos de garbanzos con verduras

Opción 2: crema de calabacín y otras verduras al vapor con tofu integrado

DOMINGO

DESAYUNO

- Tortitas de avena con cacao puro en polvo y plátano
- Café con bebida vegetal o infusión
- Si te apetece darte un homenaje, con la llegada de la chufa, es el momento para hacer horchata casera

COMIDA

Paella vegetal con guisantes, garrofón y alcachofas, y filete de seitán a la pimienta

Opción 2: Alcachofas a la brasa (parrillada de verduras) y alubias blancas a la sartén

CENA

Crema de calabacín, patata, lentejas y tahini

7 RECETAS



FAJITAS DE MAÍZ CON TOFU Y GUACAMOLE

- 8 fajitas de maíz
- 2 zanahorias
- 100 g de tofu ahumado
- 1/2 manojo de rabanitos

Para el guacamole

- 2 aguacates
- 1 cebolleta
- 2 tomates maduros
- zumo de medio limón
- cilantro fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y sal

Preparación

- Lava todas hortalizas y empieza por el guacamole.
- Pela y pica la cebolleta y el tomate. Mézclalos con el aguacate, bien picado. Aliña con limón, cilantro picado, el aceite y sal. Remueve con cuidado hasta emulsionar la mezcla.
- Raspa las zanahorias y córtalas a tiras. Lamina los rabanitos y el tofu.
- Remoja ligeramente con las manos las fajitas y tuéstalas en la plancha caliente, 1 minuto por cada lado.
- Úntalas con el guacamole, reparte por encima el resto de ingredientes y ciérralas para servir.
- Si usas fajitas integrales, te alimentarás y saciarás más.



SOPA DE LENTEJAS ESTILO MARRAKESH

- 350 g de lentejas (secas)
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen
- 50 g de cilantro fresco
- cúrcuma, comino, cilantro molido, canela y pimienta al gusto
- 2 litros de caldo vegetal
- 200 g de coliflor o brócoli
- 750 g de tomates a dados
- 300 g de espinacas
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de zumo de limón

Preparación

- En una olla de cocción lenta con un poco de aceite, dora la cebolla, la zanahoria, el ajo triturado y las especias 5 minutos.
- Añade el caldo y el agua, la coliflor, las lentejas, los tomates y la salsa.
- Remueve, tapa y cuece a fuego medio durante unas 3 horas. Hacia el final incorpora las espinacas.
- Al servir, adereza con el cilantro fresco y el zumo de limón.



TEMPEH SALTEADO CON PURÉ DE COLIFLOR Y JUDÍA BLANCA

Para el tempeh:

- 2 paquetes de tempeh
- 100 ml de tamari
- Aceite de oliva virgen

Para el puré:

- 250 g de coliflor
- 200 g de alubias blancas cocidas
- Unas hojas de lechuga
- 1/2 cda. de comino
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva virgen

Preparación

- Corta las barritas de tempeh en trozos y macéralos en el tamari en un bol durante al menos 3 horas.
- Lava la coliflor, córtala en ramilletes y hazla al vapor 10 minutos. Colócala en el vaso de la batidora junto con las alubias, agrega 20 ml de aceite y el comino y tritura hasta obtener un puré uniforme y cremoso.
- Escurre bien el tempeh y saltéalo en una sartén con 4 cucharadas de aceite unos minutos, hasta que esté ligeramente dorado.
- Sirve con el puré y unas hojas de lechuga aliñadas al gusto.



HUMMUS CON PIMIENTOS DE PIQUILLO

- 1 taza de garbanzos cocidos y escurridos
- 4 pimientos de piquillo asados, bien escurridos
- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
- 1 diente de ajo, pelado y sin el nervio
- ¼ de cucharadita de sal
- Una pizca de comino en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Aceite de oliva y pimentón dulce para decorar

Preparación

- Pásalo todo junto por la batidora hasta que se forme una crema homogénea y suave, sin trozos visibles. Añade un poco de agua si es preciso, o del líquido de los garbanzos si los has utilizado de bote.
- Pruébalo y rectifica de sal o limón al gusto.
- A la hora de servir, decora con un chorrito de aceite de oliva y un poco de pimentón dulce. También puedes repartir unas semillas de sésamo o unos garbanzos tostados por encima



PIZZA 100% VEGETAL CON MASA CASERA

Para la masa:

- 1,5 tazas de agua tibia
- 1,5 cucharaditas de levadura de panadería
- Una pizca de sal
- 3 tazas de harina de trigo integral
- 1 cda. de aceite de oliva

Para el relleno:

- salsa de tomate casera
- queso de anarcardos o queso vegano para fundir
- verduras de tu elección cortadas muy finas
- orégano o albahaca

Preparación

- Mezcla la harina con la sal y la levadura y añade el agua templada. Mézclalo bien, tápalo y déjalo reposar 10 minutos.
- Amasa 10 minutos hasta que la superficie esté suave (y un poco pegajosa).
- Haz una bola, embadurna con aceite y tapa. Déjala reposar en un lugar cálido hasta que doble su tamaño.
- Dale forma de pizzas (4 medianas o 2 grandes). Cubre con una capa muy fina de salsa de tomate, el queso y las verduras.
- Hornea 15 min. a 210°C, con calor arriba y abajo.



GAZPACHO DE CEREZAS

- 500 g de tomates tipo pera
- 250 g de cerezas
- 50 g de pimientos rojos
- 50 g de cebollas
- 3 tazas de vinagre de manzana
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 ml de agua mineral
- un diente de ajo
- pimienta a las 5 bayas recién molida
- sal marina

Preparación

- Lava y deshuesa las cerezas.
- Pela el diente de ajo.
- Trocea el tomate, los pimientos y la cebolla ya pelada.
- Introduce primero el tomate dentro del vaso batidor y tríturalo hasta que quede bien líquido.
- Añade las cerezas, los pimientos, la cebolla, el ajo, el agua, el aceite, el vinagre y vuelve a tritarlo todo.
- Por último, pásalo por un chino, salpimenta a tu gusto e introdúcelo en la nevera para servirlo bien fresquito.



PAELLA ROSITA CON ALCACHOFAS

- 450 g de arroz integral de grano redondo
- 1 pimiento verde y 1 rojo
- 150 g de pimiento rojo
- 150 g de soja texturizada
- 200 g de guisantes
- 225 g de garrofón
- 5 tomates rallados
- 4 dientes de ajo picado
- 3 alcachofas grandes
- 2 limones, su zumo
- 1 rama de perejil picado
- 5 hebras de azafrán
- Aceite de oliva y sal

Preparación

- En un cuenco, hidrata con agua caliente la soja texturizada y el azafrán machacado en un mortero.
- En la paella, con un buen chorro de aceite, saltea el tomate, el ajo y el perejil. Luego incorpora el pimiento a tiras, la alcachofa y la soja texturizada escurrida. Agrega los guisantes, el garrofón y sal. Saltea sin dejar de remover.
- Añade el arroz en forma de cruz y vierte agua tibia hasta justo cubrir el cruce. Remueve suavemente y cuece 30 minutos, ya sin remover. Aparta del fuego y deja reposar 15 minutos.