

# MENÚ DE MAYO



LA COCINA  
VEGANA DE  
MARTA

## LUNES

### DESAYUNO

- Muesli integral con fresas, chía molida y leche vegetal
- Smoothie de frutas de temporada con semillas de cáñamo peladas y lino molido
- Café con bebida vegetal o infusión\*

### COMIDA

- Tabulé de verduras con tempeh salteado
- **Opción 2:** Fajitas de frijoles negros con aguacate, verduras de temporada a la plancha y zumo de lima

### CENA

- Hummus de habitas cocidas o edamame con corazones de alcachofa al vapor y crudités

## MARTES

### DESAYUNO

- Muesli integral con fresas, chía molida y leche vegetal
- Smoothie de frutas de temporada con semillas de cáñamo peladas y lino molido
- Café con bebida vegetal o infusión

### COMIDA

- Curry de soja texturizada y espinacas
- **Opción 2:** Curry de garbanzos con melocotón y mantequilla de cacahuete

### CENA

- Wok de verduras de temporada con dos cucharadas de semillas de sésamo peladas.

## MIÉRCOLES

### DESAYUNO

- Muesli integral con fresas, chía molida y leche vegetal
- Smoothie de frutas de temporada con semillas de cáñamo peladas y lino molido
- Café con bebida vegetal o infusión

### COMIDA

- Pita de falafel con salsa tahini o de yogur vegetal
- **Opción 2:** Seitán de avena y arroz integral con espárragos y vinagreta (si consigues espárragos blancos frescos, te quedarán deliciosos).

### CENA

- Crema de zanahorias, acelgas y alubias blancas (las puedes cambiar por otra legumbre).

## JUEVES

### DESAYUNO

- Muesli integral con fresas, chía molida y leche vegetal
- Smoothie de frutas de temporada con semillas de cáñamo peladas y lino molido
- Café con bebida vegetal o infusión

### COMIDA

- Quiche de verduras con filetitos de tofu empanado con harina de almendras

### CENA

- Pimientos rojos rellenos de berenjena y cebolla asadas o escalivadas y garbanzos cocidos

## VIERNES

### DESAYUNO

- Muesli integral con fresas, chía molida y leche vegetal
- Smoothie de frutas de temporada con semillas de cáñamo peladas y lino molido
- Café con bebida vegetal o infusión

### COMIDA

- Ensalada con todo crudo, con hortalizas de primavera
- **Opción 2:** Ensalada de arroz salvaje con edamame (o guisantes o tofu al vapor), lechuga de temporada (como reina de mayo), acelgas crudas, cebollino y zanahoria, aliñada con vinagreta de miso

### CENA

- Vichyssoise con proteína texturizada crujiente (de soja o de guisante)

## SÁBADO

### DESAYUNO

- Bizcocho “cebra” de vainilla y chocolate
- Leche vegetal con cacao puro soluble y sirope de arce

### COMIDA

- Ñoquis caseros con tofu desmigado o soja texturizada muy fina y salsa de tomate con ajo y orégano
- **Opción 2:** Tortilla de patatas vegana con tofu marinado estilo chorricero (para el tofu, ver el post “Recetas con tofu para que lo disfrutes al máximo” en mi blog La cocina vegana de Marta)

### CENA

- Sopa fría de melón (en esta época empezarás a encontrar melones de la Galia o Cantaloup).

## DOMINGO

### DESAYUNO

- Bizcocho “cebra” de vainilla y chocolate
- Leche vegetal con cacao puro soluble y sirope de arce

### COMIDA

- Risotto vegano con setas de primavera
- **Opción 2:** Ensaladilla rusa vegana, con veganesa

### CENA

- Mini pizzas con masa a base de tofu (ver el post “Recetas con tofu para que lo disfrutes al máximo” en mi blog La cocina vegana de Marta)

\* El desayuno se repite de lunes a viernes. Puedes ir variando las semillas del muesli o las frutas del smoothie.

# 7 RECETAS PARA PROBAR



## SOPA FRÍA DE MELÓN

- 3 kg de melón bien maduro
- 8 puntas de espárragos frescos
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Unas ramas de cebollino fresco
- pimienta negra recién molida
- sal marina

### Preparación

- Pela el melón, córtalo en trozos y trítalos en el vaso de la batidora.
- Condimenta con sal, pimienta y el aceite de oliva.
- Añade el cebollino finamente picado y deja en la nevera un par de horas.
- Vierte un chorrito de aceite en una plancha y saltea las puntas de los espárragos.
- Déjalos enfriar y sírvelos con la sopa.
- En esta época, aunque no son fáciles de encontrar, se recogen los espárragos blancos. Si tienes la suerte de encontrarlos frescos, no los pases por la sartén; cuécelos 15 minutos en agua e incorpóralos tal cual.



## TORTILLA DE PATATAS VEGANA

- 500 g de patatas
- ½ cebolla
- ½ calabacín
- aceite de oliva para freír

### PARA EL "HUEVO"

- 75 g de harina de garbanzo
- 25 g de almidón de maíz (maicena) o de tapioca
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 250 ml de agua
- ½ cucharadita de sal

### Preparación

- Pela las hortalizas, córtalas en rodajitas y fríelas en una sartén con abundante aceite a fuego medio-bajo, unos 25 minutos.
- Pasa los ingredientes de la mezcla líquida por la batidora. Debe quedar como una bechamel líquida. Si es preciso, añade más agua.
- Escurre el aceite de las hortalizas, pásalas al "huevo" y mezcla bien.
- Haz la tortilla normalmente. Vierte con el fuego medio-alto y deja a fuego lento 10 minutos. Dale la vuelta y hazla 8-10 minutos más, hasta que se dore.
- Sirve con un salero con sal kala namak para quien quiera más sabor a huevo.



## TABULÉ DE PEREJIL

- 200 g de cuscús
- 150 ml de agua fría
- 2 tomates
- 1 cebolla suave
- abundante perejil
- menta
- aceitunas negras picadas
- aceite de oliva
- limón
- pimienta negra recién molida
- sal marina

### Preparación

- Pon el cuscús en un bol grande con el agua fría y deja reposar una hora u hora y media, para que absorba bien el agua. Quedará un poco crujiente.
- Corta los tomates en daditos y la cebolla finamente y añádelos.
- Luego pica bien la menta y el perejil, añádelos y aliña con aceite, zumo de limón, pimienta y sal. Mezcla bien y deja reposar un rato para que los granos de cuscús se impregnen de los sabores.
- Añade las aceitunas antes de servir.



## ENSALADA ESTALLIDO DE PRIMAVERA

- 2 manojos de espárragos verdes
- 1 bulbo de hinojo
- 1 manojo de rábanos (hojas y raíces)
- 1 taza de guisantes recién desgranados
- 1 taza de habas frescas recién desgranadas
- 1 taza de hojas de menta y albahaca
- 1 manojo de cebollino
- 2 mandarinas (el zumo y la piel rallada)
- pimienta negra
- sal

### Preparación

- Corta el hinojo y las raíces de los rábanos en láminas muy finas.
- Pica el cebollino en trozos muy pequeñitos.
- Dispón todos los ingredientes en el plato.
- Para el aliño, exprime las mandarinas e incorpora un poco de ralladura de la piel.



## SEITÁN CON AVENA Y ARROZ INTEGRAL

- 1 taza de gluten de trigo en polvo
- ½ taza de arroz integral cocido (y escurrido)
- ½ taza de avena en copos
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de salsa de soja
- ¼ de pastilla de caldo de verduras (o ½ cda. de caldo de verduras en polvo)
- 1 cda. de perejil
- 1 cda. de cebolla en polvo

### Preparación

- En un cazo, pon a hervir el agua con el caldo de verduras, el perejil y la cebolla. Cuando hierva, echa la avena y baja el fuego.
- No pares de remover hasta que se forme una pasta. Retíralo del fuego y añade el arroz. Mezcla bien.
- En un bol pon el gluten y la salsa de soja y añade la mezcla del cazo. Mezcla bien y, ya tibio, amásalo a mano unos minutos, hasta obtener una masa elástica. Añade agua si es preciso.
- Cuece la bola en agua en una olla grande 40 minutos. Puedes añadir cebolla, pimienta, caldo vegetal y especias al gusto.
- Deja enfriar y guarda en la nevera en su propio caldo.
- Queda muy bien picado o a la plancha en lonchas.



## RISOTTO CON SETAS DE PRIMAVERA

- 250 g de arroz arborio integral
- 350 g de setas
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1,5 litros de caldo vegetal
- 30 g de levadura nutricional
- nata vegetal o tofu blando (opcional)
- aceite de oliva virgen
- cebollino, pimienta y sal

### Preparación

- Limpia las setas, lámalas y saltéalas. Pela y pica la cebolla y el ajo. En otra sartén, saltéalos despacio.
- Ten el caldo caliente, con el fuego al mínimo, al lado.
- Cuando la cebolla esté transparente, añade el arroz y tuéstalo un par de minutos. Salpimienta.
- Añade dos tazas del caldo caliente y ve removiendo mientras se cuece el arroz. Cuando chupe el caldo, con un cucharón añade más y sigue removiendo. Repite, sin prisas, hasta que el arroz esté hecho y absorba el caldo. A media cocción, añade las setas.
- Si lo quieres aún más cremoso, añade nata o tofu al final. Ya fuera del fuego, incorpora la levadura y decora con cebollino.



## SMOOTHIE CON SEMILLAS DE CÁÑAMO

- 1 taza de leche de avena enriquecida con calcio
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- Un par de cubitos de hielo si lo quieres fresco
- **Opción 1:** 1 plátano maduro y 1 cucharada de cacao crudo puro
- **Opción 2:** 1 manzana verde y 1 puñado de espinacas frescas

### Preparación

- Introduce todo en el vaso de la batidora y tritura.
- Lo mejor es tomarlo recién hecho.
- **Si tienes prisa por las mañanas:** Puedes guardar por la noche todos los ingredientes limpios y pelados en un táper o en el propio vaso de la batidora. Por la mañana añades la leche vegetal, bates y ¡a disfrutar!