

MENÚ DE JULIO



LA COCINA
VEGANA
DE MARTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Elige las opciones que más te gusten y ve variando a lo largo de la semana:

- Yogur vegetal sin azúcar con granola casera
- Bizcocho de garbanzos con cacao
- Rebanada de pan de semillas con tahini
- Bocadillo de hummus con tomate laminado y paté de olivas
- Overnight oats: Copos de avena extra finos con bebida vegetal, almendras y arándanos, hecho de la noche anterior y guardado en la nevera.

Y para beber con el desayuno:

- Batido fresco de leche vegetal con cacao crudo y cúrcuma
- Frappé (café con leche vegetal, enfriado con hielos en coctelera o estilo granizado con la batidora)
- Batido de sandía y menta

COMIDA

• Ajoblanco y quinoa al horno con tofu.

Opción 2

• Gazpacho tradicional con picadillo de 3 pimientos y bolitas de arroz rellenas de tempeh.

CENA

• Crema de calabaza con semillas de cáñamo.

Opción 2

• Tortilla vegana de harina de garbanzos con espárragos verdes y puerro.

COMIDA

• Croquetas de patata y calabacín y ensalada de colores con tempeh de garbanzos.

Opción 2

• Ensalada verde variada con vinagreta de cacao y estofado de judías azukis y calabaza.

CENA

• Ensalada de rabinos con sus hojas y cebolla y tempeh rebozado o tempura de tempeh.

COMIDA

• Gazpacho de sandía y pilaf de garbanzos.

CENA

• Tofu, brócoli, cebolla y zanahoria al wok.

Opción 2

• Melón con tofu ahumado a la plancha con tamari.

COMIDA

• Ensalada de pepino y tomate y chana masala con arroz integral.

Opción 2

• Buddha bol con fideos de arroz, tempeh o tofu a la plancha, remolacha cocida y espinacas crudas.

CENA

• Pasta de guisantes con queso cremoso de zanahoria.

COMIDA

• Ensalada coleslaw morada y hamburguesa de garbanzos.

CENA

• Minipizzas con base de tofu.

Opción 2

• Vichyssoise y tofu o tempeh a la plancha

COMIDA

• Carpaccio de calabacín con vinagreta de frambuesa y seitán con avena y arroz.

Opción 2

• Gazpacho o ensalada de remolacha y pae-lla vegana con tofu ahumado.

CENA

• Ensalada de verano con base de tomate, lechuga y cebolla, añadiendo encurtidos, frutos secos, aceitunas y legumbre cocida, con aliño de limón y aceite de oliva.

COMIDA

• Picoteo de tapas veganas: Tomates rellenos, pimientos del padrón fritos, tortilla de patata vegana, croquetas, diferentes tipos de hummus, gazpacho, crudités variadas y pan (puedes hacer pan casero, si te animas).

CENA

• Crema fría de calabacín y lentejas rojas al curry.

CUERPOMENTE

7 RECETAS PARA PROBAR



ZUMO DE SANDÍA CON MENTA Y LIMA

- 1 sandía
- unas hojas de menta (o una bolsita de infusión de menta)
- 100 g de uvas

Preparación

• Prepara cubitos de lima y menta. Es muy fácil: haz una infusión de menta, ya sea en hoja o de otro tipo.

• Cuando esté atemperada o fría, añádele el zumo de una lima (por cada puñado de menta o por cada sobre de infusión).

• Rellena la hielera, espera y ¡listos! Ahora solo tienes que licuar la cantidad necesaria de sandía para llenar los vasos que necesites o una jarra. Por cada vaso, cuenta dos o tres cubitos, que podrás añadir a la jarra. El sabor de esta bebida va cambiando según los cubitos van deshaciéndose.

• Otra opción aún más sencilla es añadir la infusión de menta, ya fría, con zumo de lima al zumo de sandía y reservar en la nevera hasta que lo vayas a consumir.



AJOBLANCO CON UVAS Y MANZANA

- 400 g de almendra marcona pelada y remojada
- 2 dientes de ajo
- 100 g de uvas rojas
- 1 manzana granny smith
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de vinagre de manzana
- Sal al gusto

Preparación

• En una batidora potente de vaso emulsiona el vinagre, el aceite, la sal, el ajo sin el germen interior y las almendras escurridas después de un remojo de 8 horas.

• Una vez tengas una emulsión cremosa, añade agua muy fría poco a poco hasta conseguir la textura de sopa que más te guste.

• Acompaña con uvas rojas cortadas por la mitad, bastoncitos de manzana ácida y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.



ENSALADA COLESLAW MORADA

- 100 g de repollo
 - 80 g de col lombarda
 - 1 hoja de col kale
 - 1 chalota
 - 60 g de zanahoria
 - ½ manzana
- Para el aderezo:**
- 50 g de pipas de girasol (con un remojo previo de 3 a 8 horas)
 - 1 puñadito de hierbas frescas (orégano, tomillo, perejil...)
 - 2 cdas. de aceite de oliva
 - Zumo de ½ limón
 - 1 cdta. de mostaza
 - ½ cdta. de sal marina
 - 100 ml de agua

Preparación

• Corta finas las coles y la kale. Pica la chalota, ralla la zanahoria y la manzana.

• Para el aderezo, cuele y lava las pipas y tritúralas con el resto de los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.

• Mezcla el aderezo con todos los ingredientes cortados y sirve.

• Puedes servirlo con rodajas de limón para exprimir al momento de comer y hierbas aromáticas. A esta receta le va muy bien un poco de picante. Ponle el que más te guste.



VICHYSOISE DE AVENA

- 500 g de puerros (la parte blanca)
- 250 g de patatas
- 250 ml de crema de avena
- 750 ml de caldo de verduras o agua
- Aceite de oliva virgen
- 1 cda. de cebollino picado
- Pimienta blanca recién molida y sal

Preparación

• Limpia los puerros y córtalos a lo largo por la mitad.

• Trocéalos y ponlos en una cazuela de fondo grueso, en la que habrás calentado un poco de aceite de oliva.

• Rehoga a fuego medio durante unos minutos hasta que se ablanden, pero sin que lleguen a dorarse.

• Mientras, pela las patatas, trocea y agrega a la cazuela junto con los puerros rehogados.

• Cubre las hortalizas con el caldo y cuécelas, tapadas, unos 25 minutos o hasta que estén tiernas.

• Añade la crema de avena y tritura con la batidora.

• Pásalo todo por un colador chino y salpimienta al gusto.



CROQUETAS DE SHIITAKES Y QUINOA

- 20 g de alga nori y 60 g de kombu, desaladas
 - 600 ml de agua
 - 20 ml de tamari
 - 450 g de dashi vegetal
 - 150 g de quinoa
 - 20 g de shiitakes secos
 - 1 g de agar-agar
 - Harina, una punta de xantana y copos de quinoa
 - Nori en polvo
- Para la salsa picante:**
- 50 ml de leche de soja
 - 100 ml de aceite girasol
 - Medio diente de ajo
 - Limón, pimienta y sal
 - Chile chipotle

Preparación

• Infusiona las algas en el agua 25 minutos a 90 °C. Cuela y pon a punto de sal y tamari. Tienes un dashi.

• Cuece quinoa y shiitakes en el caldo, con pimienta y sal. En el último minuto añade el agar y al final tritura. Reparte en un molde de croquetas y congela.

• Mezcla la xantana en el dashi y descongela las croquetas. Pásalas por harina, xantana y luego los copos.

• Mezcla los ingredientes de la salsa menos el limón y el chile. Emulsiona y añade el limón y chile.

• Dora a 160 °C y termina con nori en polvo y la salsa.



TARTAR DE REMOLACHA Y HELADO DE CILANTRO

- 400 g de remolachas pequeñas
- 100 g de manzana verde
- 100 g de manzana roja
- papadam de comino
- aceite
- sal gorda

Para el aliño del tartar:

- 100 g de aguacate
- recortes de remolacha cocida
- aceite de oliva virgen
- pimienta y sal

Para el helado de cilantro:

- 4 plátanos poco maduros finas y congelados 12 h
- 60 g de mostaza verde

Preparación

• Pon las remolachas en una bandeja de horno y cúbrealas con sal gorda.

• Hornea 45-60 minutos a 180 °C. Deja que se enfríen y córtalas en brunoise. Refrigera.

• Tritura el plátano congelado y la mostaza hasta obtener una crema lisa. Deja al menos 30 minutos en el congelador.

• Tritura bien todos los ingredientes del aliño. Mezcla con la brunoise, salpimienta y refrigera.

• Con un aro, emplata el tartar y corona con una quenelle o bola de helado de cilantro.



TOMATES RELLENOS DE ENSALADILLA

- 4 tomates pequeños firmes, redondos, estilo canario
- El relleno: ensaladilla rusa vegana o cualquier ensalada de cereales y vegetales que nos guste, ya sea de arroz, mijo, quinoa o cuscús, por ejemplo cuscús de coliflor

Preparación

• Lava bien los tomates

• Quítales el sombrero, es decir, córtales la parte de arriba de forma que tengan tapa

• Con una cuchara, vacíalos retirando la pulpa, con cuidado de que queden enteros como recipiente.

• La pulpa mézclala con la ensalada que va a rellenar el tomate.

• Rellénalos al gusto, en frío. Sirven de tapa y de entrante y no pueden ser más de temporada.