

MENÚ DE SEPTIEMBRE



LA COCINA
VEGANA
DE MARTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Tienes muchas opciones. Elige el que más te guste y ve variando:

- Batido de mango y copos de avena con leche vegetal
- Tostada de aguacate y tofu desmigado

- Bocado de hummus y tomate con rúcula
- Granola casera con leche vegetal
- Tosta con escalivada de pimiento y berenjena y paté de aceitunas
- Overnight oats o porridge de verano con frutas de temporada

COMIDA

Opción 1:

- Estofado de alubias pintas y verduritas con patata

Opción 2:

- Champiñones rellenos de soja texturizada y tosta de pimientos y berenjena escalivados

CENA

- Ensalada de acelgas, pepino, tomate y pasta de legumbres

COMIDA

Opción 1:

- Curry de garbanzos y calabaza con arroz integral

Opción 2:

- Salteado de col, champiñones, cebolla y zanahoria con tofu ahumado y quinoa cocida con orégano

CENA

Opción 1:

- Ensalada de judías verdes y patata con semillas de cáñamo y levadura nutricional

Opción 2:

- Calabaza, zanahorias y cebolla al horno con tofu marinado

COMIDA

Opción 1:

- Gazpacho de sandía y guiso de seitán con patata

Opción 2:

- Ensalada de melocotón con lechuga, nueces y germinados con vingreta de mostaza

CENA

Opción 1:

- Coliflor al horno y seitán con salsa de champiñones

Opción 2:

- Quiché de verduras y brocheta de tofu con salsa satay

COMIDA

Opción 1:

- Buddha bowl de arroz integral, tempeh de garbanzos y verduras salteadas

Opción 2:

- Ensalada de brotes verdes, higos, pasta integral y tofu a la plancha

CENA

Opción 1:

- Hummus de lentejas con palitos de zanahoria y calabacín, y tomates rellenos de cuscús de coliflor

Opción 2:

- Crema fría de calabacín y manzana con tofu desmenuzado salteado

COMIDA

Opción 1:

- Tortilla de patatas vegana y tempeh a la plancha con ensalada de remolacha y tomate

Opción 2:

- Ensalada de mijo con lentejas cocidas, hojas de perejil, brócoli al vapor y zanahorias. Con curry, salsa de soja y zumo de lima.

CENA

Opción 1:

- Gazpacho con semillas de cáñamo y ensaladilla rusa vegana

Opción 2:

- Salmorejo con topping de tomate, cebolla y tofu desmigado

COMIDA

Opción 1:

- Croquetas veganas de tofu con coleslaw o ensalada de col

Opción 2:

- Lasaña de berenjena con soja texturizada, salsa de tomate y cebolla caramelizada. Para acompañar, ensalada verde completa

CENA

Opción 1:

- Brócoli al vapor con alubias blancas salteadas, almendras y pimentón

Opción 2:

- Hummus de remolacha con pan de pita integral y ensalada de hojas verdes con kiwi y nueces

COMIDA

Opción 1:

- Crepes salados con champiñones y tofunesa

Opción 2:

- Hamburguesa vegetal en pan integral y gazpacho verde

CENA

Opción 1:

- Crema de verduras de temporada con tahini y semillas de cáñamo

Opción 2:

- Rollitos de calabacín rellenos de tofu y col

CUERPO MENTE

7 RECETAS PARA PROBAR



ENSALADA COLESLAW CON SALSA RAW

- 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 (remojuadas de 3 a 8 h)
- 1 puñadito de hierbas frescas (orégano, tomillo, perejil...)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Zumo de medio limón
- 1 cdta. de mostaza
- ½ cdta. de sal marina
- 100 ml de agua

Preparación:

- Corta muy finas las coles y la kale. Pica la chalota, ralla la zanahoria y la manzana.
- Para el aderezo, cuele y lava las pipas y tríturalas con el resto de los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.
- Mezcla el aderezo con todos los ingredientes cortados y sirve a continuación.
- Puedes servirlo con rodajas de limón para exprimir al momento de comer. También puedes añadirle picante.



GAZPACHO VERDE

- 3 ramas de apio
- 1 aguacate
- 1 limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de comino
- Unas hojas de espinaca
- 500ml de agua
- Sal

Para decorar:

- Germinados de cebolla
- Aciano o malva
- Pétalos de rosa

Preparación:

- Vacía el aguacate, corta el apio y añádelos al vaso de la batidora junto a las espinacas, el aceite de oliva, el comino, el agua y la sal.
- Ralla la piel del limón, exprímelo y añade el jugo a la batidora junto al resto de ingredientes para dar un toque fresco al gazpacho.
- Bate los ingredientes hasta lograr una textura suave.
- Sirve el gazpacho y dale tu toque personal decorándolo con aceite de oliva, germinados de cebolla y los pétalos de flores que hayas escogido.



SEITÁN CON SETAS

- 8 filetes de seitán pequeños (2 por persona)
- 15 setas shiitake,
- 15 champiñones portobello
- 2 níscalos
- Media cebolla
- Medio calabacín
- Orégano
- Tomillo
- Ajo seco en polvo
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

- Pica la cebolla junto con el calabacín y pochala a fuego lento.
- Añade los hongos troceados y mantenlos a fuego lento unos 3 minutos más.
- Sin apagar el fuego, vierte 1,5 litros de agua junto con la sal, el orégano, el tomillo y el ajo seco. Déjalo a fuego lento hasta que se reduzca el 50% del agua.
- Por otro lado, en un sartén con un poco de ajo fríe el seitán hasta que se dore ligeramente la superficie.
- Incorporalo al guiso de setas y deja todo junto a fuego lento unos diez minutos, de forma que quede algo de salsa en la cazuela al finalizar.

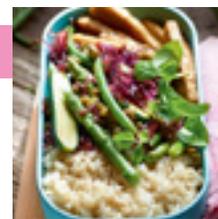


QUICHE DE VERDURAS CON MASA DE PATATA

- 3 patatas (unos 400 g)
- 1 cdta. de maicena
- una pizca de sal
- Para el relleno:**
- 2 pimientos rojos asados
- 1 berenjena asada
- 4 tomates pera pelados
- 1 calabacín
- ½ brócoli troceado
- olivas negras en rodajitas
- ¼ de cdta. de orégano
- ¼ de cdta. de sal
- Para la salsa:**
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de harina integral
- 1 taza de bebida de soja
- ¼ de coliflor (300 g)
- Nuez moscada, pimienta negra y sal

Preparación:

- Pela y corta finas las patatas (con mandolina). En un bol, añádeles la sal y la maicena y mezcla a mano.
- Forra con ellas el molde, pintado con aceite, y hornea 10 minutos a 180 °C.
- Haz una bechamel con los ingredientes de la salsa, añade al final la coliflor y pasa por la batidora.
- Corta finas las verduras y repártelas por capas en el molde. Añade sal, orégano, las olivas, la bechamel y el brócoli. Hornea 25 min. a 180°C y deja reposar 5 más.



BUDDHA BOWL DE TEMPEH CON ARROZ

- 200 g de arroz integral
- 200 g de tempeh de garbanzos
- 50 g de tamari
- 1 calabacín mediano
- 1 manojito de espárragos
- 150 g de judías bobby
- 50 g de alcarraras
- 50 g de judía mungo
- 50 g de musgo de Irlanda hidratado
- Albahaca fresca
- Un trocito de alga kombu
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Preparación:

- Deja en remojo el arroz unas horas, escurre y cocínalo junto con el alga kombu en agua salada el tiempo que marque el envase. Escurre, enjuaga y adereza con aceite de oliva.
- En un bol, deja marinar el tempeh, cortado a rodajas con el tamari. A los 30 minutos, escurre y saltea en una sartén con 2 cdas. de aceite, hasta que se dore.
- Trocea las hortalizas y saltealas con 3 cdas. de aceite en un wok o sartén, salvo el calabacín, 5 minutos.
- Agrega algas, alcarraras, calabacín y albahaca, y saltea a fuego medio 3 o 4 minutos más. Corrige de sal y ¡listo!



ENSALADILLA RUSA VEGANA

- 400 g de patata cocida
- 80 g de zanahoria
- 50 g de guisantes
- 30 g de aceitunas verdes sin hueso (unas 10)
- 20 g de soja texturizada fina
- Agua, tamari y una tira de alga wakame para hidratar la soja texturizada
- 1 cdta. de aceite de oliva
- 2 cdas. de veganesa
- pimientos del piquillo

Preparación:

- Hidrata la soja texturizada en agua muy caliente, con un chorro de tamari o salsa de soja y el alga wakame.
- Si no fuera fina, cuécela junto a los ingredientes. Úa vez blanda, escurre bien, retira el alga y deja atemperar. Vuelve a escurrir, apretando, añade el aceite y reserva en un recipiente.
- Lava y pela las verduras, córtalas a daditos y cocínalas por separado, al vapor, unos pocos minutos.
- En un recipiente, añade primero la patata, los guisantes y la zanahoria.
- Lamina las aceitunas e incorpora la mayoría.
- Añade la soja texturizada y la veganesa y mezcla.
- Decora con el piquillo a tiras y el resto de aceitunas.



HELADO DE CHOCOLATE Y DÁTILES

- 50 g de chocolate negro (85% de cacao)
- 8 dátiles maduros
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuetes
- 1 cda. de cacao puro en polvo
- ½ cdta. de vainilla
- 1 taza de bebida de soja
- 1 taza de nata vegetal para montar (o 1 taza de sólidos de leche de coco)

Preparación:

- Monta la nata vegetal o coco con el accesorio de varillas de la batidora y déjalo en la nevera.
- Corta los dátiles por la mitad, quita el hueso y tritura en la batidora hasta que se forme una crema.
- Derrite el chocolate al baño maría, añade la mantequilla de cacahuete, mezcla y añade a los dátiles.
- Bate unos segundos más.
- Añade el cacao, la vainilla y poco a poco, sin dejar de batir, la bebida de soja.
- Añade poco a poco la nata montada, batiendo con el accesorio de varillas. Ponlo en el molde, tápalo y deja en el congelador al menos 4 horas.