

FEBRERO



IMPROVISACIÓN DE PASTA CON VERDURAS

PARA 4-6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 libra de pasta
- 6-8 tazas de verduras variadas (como acelgas, col rizada, col, berza)
- 1-4 tazas de otras verduras (como brécol, guisantes, judías verdes, espárragos, coliflor, calabaza de invierno cortada en rodajas finas, calabaza de verano cortada gruesa, zanahorias, champiñones)
- 1-4 cebollas (y/o puerros, cebolletas, rampas), picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 2-4 cucharadas de hierbas frescas a elección (pero no demasiado romero o salvia) O 2-4 cucharaditas de hierbas secas a elección
- Pequeña pizca de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 2 cucharadas de pasta de tomate (si tiene)
- 1-4 tazas de queso duro rallado como Asiago o Parmesano
- Una pizca de zumo de limón (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Cocer la pasta siguiendo las instrucciones, reservando $\frac{2}{3}$ taza del líquido de cocción antes de escurrirla.
2. Corta en rodajas o en juliana las verduras de cocción más larga muy finas para que se cocinen rápidamente. Cortar cocción más rápida en dados u otras formas interesantes.
3. Corte las verduras de cocción rápida en trozos del tamaño de un bocado. Las verduras de cocción más larga deben cortarse en rodajas muy finas o rallarse.
4. Dorar las cebollas (o puerros, cebolletas, rampas) en 2 cucharadas de aceite de oliva con sal y pimienta a fuego medio-alto.
5. Añadir el ajo, las hierbas, el pimiento rojo y la pasta de tomate y saltear durante 1 minuto antes de añadir las verduras, las hortalizas (cocer primero las verduras más largas) y el agua de la pasta reservada. Saltear todo junto sin tapar. No cocine demasiado las verduras y los verdes, ya que desea que tengan un sabor brillante.
6. Añade la pasta escurrida, el queso rallado, sal y pimienta al gusto. Calentar el tiempo suficiente para calentar de nuevo la pasta. Añadir un chorrito de zumo de limón una vez retirado del fuego.

● Vegetariano

SOPA HÚNGARA DE SETAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 12 onzas de champiñones laminados
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de harina (sin gluten si se prefiere)
- 1 $\frac{1}{4}$ taza de leche vegetal (la de coco es la mejor) o leche/láctea
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de eneldo seco
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 tazas de caldo de verduras, champiñones o pollo
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- $\frac{1}{4}$ taza de perejil

INSTRUCCIONES

1. Saltear las cebollas en 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto en una cacerola hasta que empiecen a dorarse.
2. Añadir las setas, la mitad del eneldo, $\frac{1}{2}$ taza de caldo y el pimentón y cocer a fuego lento durante 15 minutos.
3. En una olla, calentar 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio e incorporar la harina. Remover constantemente hasta que la harina empiece a dorarse un poco, ¡pero sin dejar que se quemé!
4. Añadir la leche removiendo rápidamente. Llevar a ebullición a fuego medio y luego reducir a fuego lento.
5. Añadir la mezcla de setas y el resto del caldo y cocer a fuego lento otros 15 minutos.
6. Retirar del fuego y sazonar con sal, pimienta, zumo de limón, perejil y el eneldo restante. Pasar por la batidora hasta que quede suave (opcional).

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



BROWNIES DE REMOLACHA

PARA 9 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 onzas (90 gramos) de chocolate negro o $\frac{1}{2}$ taza de trocitos de chocolate negro
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 4 remolachas medianas
- 1 taza de harina común
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 taza de compota de manzana

INSTRUCCIONES

1. Cocer las remolachas al vapor (ideal para retener los nutrientes hidrosolubles) o hervirlas: Añada 5 cm de agua (o la mitad si está hirviendo) a una olla con tapa hermética. Coloque las remolachas enteras en una cesta de vapor o apoyadas en una trébede metálica dentro de la olla. Llevar el agua a ebullición y luego reducir el fuego a lento. Cocer a fuego lento durante 30-50 minutos, dependiendo del tamaño de las remolachas.
2. Precalentar el horno a 450° F. Picar el chocolate. Derretirlo removiendo con frecuencia en un cuenco resistente al calor con la mantequilla sobre una olla de agua hirviendo a fuego lento o en el microondas durante 30 segundos cada vez. Cuando esté derretido, incorporar el azúcar y retirar del fuego.
3. Cortar la remolacha en trozos y hacerla puré en un robot de cocina o batidora.
4. En un bol, mezclar la harina, el bicarbonato, la levadura y el cacao en polvo. Mezclar bien. Incorporar el puré de manzana, el puré de remolacha y el chocolate derretido.
5. Verter la masa en un molde para brownies aceitado o forrado con papel de horno. Hornear en la rejilla del medio durante 40 minutos o hasta que esté a su gusto.

● Vegetariano