



COURGETTE PULAO CHETNA MAKAN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 chile verde pequeño, finamente picado
- 2 dientes de ajo, rallados o picados
- 2 calabacines (courgettes) cortados en rodajas
- 1 cucharadita de garam masala
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de arroz basmati
- 2 ½ tazas de agua hirviendo

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y añada las semillas de comino. Cuando empiecen a chisporrotear, añada la cebolla y cocínela por 5 minutos, hasta que empiece a cambiar de color. Añada la guindilla y el ajo y cocine por 1 minuto.
2. Añada los calabacines y cocínelos por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren ligeramente. Añada el resto de las especias y la sal y mezcle bien.
3. Añada el arroz y el agua hirviendo. Tape y cocine a fuego lento por 12-13 minutos.
4. Apague el fuego y deje reposar el pulao por un minuto antes de sazonarlo con sal y pimienta al gusto y servirlo.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

ENSALADA CAESAR

INGREDIENTES PARA 2-4 PERSONAS

- | | |
|---|---|
| ENSALADA | ADEREZO |
| • 1 manojito de col rizada | • 1 taza de anacardos o nueces remojados toda la noche |
| • 1 cogollo de lechuga romana u otras verduras mixtas | • ½ taza de agua (utilizar el agua de remojo de los frutos secos) |
| • Ingredientes a elegir: microgreens, parmesano, picatostes, garbanzos asados | • ½ taza de aceite de oliva |
| | • ½ taza de levadura nutricional |
| | • ½ taza de zumo de limón |
| | • 1 ½ cucharada de mostaza |
| | • ½ taza de alcaparras y su líquido |
| | • 2 dientes de ajo picados |

INSTRUCCIONES

1. Lave y sacuda o centrifugue la col rizada y otras verduras mixtas. Despunte la col rizada pellizcando el tallo desde abajo y rasgándolo hacia arriba. Enrolle un puñado de hojas de col rizada y córtelas en tiras. Haga 2-3 cortes largos y paralelos en la cabeza de la lechuga romana, deje la raíz intacta y, a continuación, corte rodajas perpendiculares para obtener una lechuga romana picada perfecta. Lave y seque (o sacuda y extienda sobre un paño de cocina limpio) la lechuga romana.
2. Mezcle todos los ingredientes del aliño hasta obtener una mezcla homogénea. Sazone con sal y pimienta al gusto. Guarde en el frigorífico.
3. Mezcle las verduras con la cantidad deseada de aderezo, comenzando con ½ taza, hasta que las verduras estén cubiertas uniformemente. Sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Sirva con los ingredientes que prefiera.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



<https://mountainwise.org/producerx/>

¿QUESO FRESCO? SOPA/ SALSAS DE VERDURAS

PARA 4 PERSONAS

CONSEJO: Duplique o triplique esta receta y congélela para preparar una sopa o salsa rápida.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 5 dientes de ajo picados
- 3 tallos de apio picados gruesos
- 3 zanahorias medianas, cortadas en trozos grandes
- 1 cabeza de brócoli con el tallo, picado grueso
- 1 boniato, cortado en trozos grandes
- 6 tazas de caldo de verduras
- ¼ taza de levadura nutricional (o queso cheddar)
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- Un chorrito de vinagre (vino blanco/sidra de manzana) o zumo de limón

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, sofría el ajo y la cebolla a fuego medio hasta que se ablanden.
2. Añada las verduras picadas y sofríalas durante 5 minutos.
3. Añada el caldo y cueza a fuego lento por 15 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Retire del fuego. Mezcle con una batidora de inmersión / licuadora hasta que quede suave.
5. Añada el vinagre/zumo de limón, la levadura nutricional (o el queso) y sal y pimienta al gusto.
6. Sirva con pepitas, microverdes, picatostes o levadura nutricional/queso. Esta sopa también sirve como salsa cremosa para pasta.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

LEVADURA NUTRICIONAL
 También conocida como **nooch**, la levadura nutricional tiene un saboroso sabor **umami** ("delicioso", en japonés).
 La levadura nutricional es el mismo tipo de levadura (*Saccharomyces cerevisiae*) que se utiliza para hacer pan y cerveza. Sin embargo, esta forma está "desactivada" y **enriquecida con vitaminas** (especialmente **vitaminas del grupo B**, que pueden ser difíciles de obtener en dietas veganas).
CONSEJOS
 - Sustituya parte o la totalidad del queso rallado de una receta por 2-6 cucharadas de levadura nutricional.
 - Bátila en los aliños para ensaladas
 - Espolvoree las palomitas con sal y mantequilla/aceite

CHORIZO Y SÉMOLA DE MAÍZ TAZÓN DE DESAYUNO

JENNI TIDWELL

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 paquete (12 onzas) de salchichas de pollo con chorizo cocidas o del sabor que prefiera, cortadas en rodajas
- 1 calabacín grande, picado
- 3 tazas de agua
- 3/4 taza de sémola de maíz de cocción rápida
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de queso cheddar rallado (o 6 cucharadas de levadura nutricional si no contiene lácteos)
- 6 huevos grandes
- Aderezos a elección: pico de gallo, cilantro fresco picado, microverdes

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la salchicha; cocine y remueva hasta que se dore ligeramente, 2-3 minutos. Añada el calabacín; cocine y remueva hasta que esté tierno, 4-5 minutos más. Retire de la sartén y mantenga caliente.
2. Mientras tanto, ponga agua a hervir en una olla. Añada la sémola. Reduzca el fuego a medio-bajo; cocine, tapado, hasta que espese, removiendo de vez en cuando, unos 5 minutos. Incorpore las alubias y el queso. Retire del fuego.
3. Limpie la sartén, úntela y póngala a fuego medio. Fría los huevos al sol hasta el punto deseado.
4. Para servir, reparta la mezcla de sémola en 6 cuencos. Cubra con la mezcla de chorizo, huevos y, si lo desea, pico de gallo, cilantro y microverdes.

● Sin gluten ● Sin lácteos