



ENSALADA CREMOSA DE PATATAS AL ENELDO

PARA 6 PERSONAS

- INGREDIENTES**
- 2 ½ libras de patatas (rojas o doradas), cortadas en cubitos
 - ½ taza de apio (algunas hojas también), cortado en cubitos
 - ¾ taza de cebolla roja, picada fina
 - ¼ taza de eneldo fresco picado
 - 4 cucharaditas de eneldo seco
 - 1 lata (o 1 ½ tazas cocidas) de garbanzos escurridos (opcional)
 - ½ taza de mayonesa (vegana si se desea)
 - 4 cucharadas colmadas de tahini + 5 cucharadas de agua
 - 2 cucharadas de mostaza
 - 1 limón, exprimido

INSTRUCCIONES

1. Ponga las patatas en una olla grande con tapa hermética. Añada una pizca de sal y agua hasta cubrir las patatas o hasta llenar el fondo 2-3 pulgadas para cocerlas al vapor (utilice un trébede en el fondo si tiene). Lleve a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 13-15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escorra las patatas en un colador.
2. En un bol pequeño, bata la mayonesa (o tahini+agua), la mostaza, el zumo de limón y sal y pimienta al gusto. Si el aliño queda demasiado fino, añada más mayonesa o tahini. Si el aliño está demasiado espeso, añada más agua o zumo de limón.
3. Vuelva a poner las patatas en la olla grande. Añada los garbanzos para las proteínas, el apio, la cebolla y el eneldo.
4. Vierta el aliño sobre la mezcla y mézclelo bien. Sazone al gusto con sal y pimienta.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

'GALLETAS' SALADAS DE CALABACÍN

16 BUÑUELOS

- INGREDIENTES**
- 2 tazas de calabacín, rallado en los agujeros más grandes
 - ¼ taza de queso rallado
 - 1 diente de ajo, rallado o finamente picado
 - 2 cebollas verdes, en rodajas
 - 1 huevo, ligeramente batido
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cucharada de menta fresca picada
 - 1 cucharadita de menta seca
 - 1 cucharada de eneldo fresco
 - 1 cucharadita de seco
 - ½ taza de harina
 - ½ taza de pan rallado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Coloque el calabacín rallado en una tela de queso o paño de cocina limpio y apriételo para retirar toda la humedad que pueda.
3. Mezcle todos los ingredientes con sal y pimienta al gusto en un bol. Mézclelos bien hasta que se humedezcan y la mezcla adquiera una consistencia que pueda formar una hamburguesa.
4. Utilice una cuchara pequeña, una cuchara grande o las manos para formar bolas con la masa. Colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y ligeramente rociada con spray para hornear. Deje un poco de espacio entre cada una. Presione para formar una hamburguesa fina, de ¼ - ½ pulgada de alto.
5. Hornee en el horno precalentado por 20-25 minutos, volteando a mitad de camino.
6. Sirva los buñuelos (sabrosas 'galletas') con una salsa para mojar (pruebe una mezcla de yogur, hierbas y zumo de limón) o cubiertos con queso rallado.

CONSEJO: haga una gran cantidad de estos y congélelos en una bolsa o recipiente hermético. Recalientelos en el horno.

● Vegetariano

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

FRITTATA VERDE FURTIVA

PARA 6 PERSONAS

- INGREDIENTES**
- 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1/2 cebolla mediana picada
 - 1 libra de salchicha de cualquier tipo (opcional)
 - 4 tazas de verduras picadas: acelga, col rizada, espinacas
 - 1 diente de ajo picado
 - 1 cucharadita de pimentón
 - 5 huevos
 - 1/2 taza de leche o nata
 - 3/4 de taza de queso rallado, como parmesano, feta, de cabra o cheddar

INSTRUCCIONES

1. Caliente una sartén de 10 pulgadas o más (apta para horno, si dispone de ella) con aceite. Añada la cebolla y sofríala unos 2 minutos antes de añadir el ajo. Cocine un minuto más antes de añadir la salchicha; si está precocinada, saltee un par de minutos más para que se caliente bien; si la salchicha no está precocinada, saltee hasta que esté bien cocida y no se vea ningún color rosado.
2. Añada las acelgas, la col rizada o las espinacas, remueva un poco y tape por unos 4 minutos para que se cocinen al vapor.
3. Mientras tanto, bata los huevos y la leche (o el agua) y sazone con sal y pimienta. Añada la mitad del queso y remueva para mezclar.
4. **Si se utiliza una sartén para horno**, retire la tapa y remueva la mezcla en la sartén. Deje que se cocine un poco más para que se evapore el líquido. Vierta los huevos uniformemente por encima. No remueva: deje que los huevos se cuajen en los bordes y un poco en el centro. Con una espátula fina, levante los bordes e incline la sartén para que el huevo líquido del centro corra hacia el borde y por debajo del huevo cocinado. Continúe por todo el borde hasta que la mayor parte del huevo esté cocinado.

Si se utiliza una fuente de horno, añada la mezcla de verduras y salchichas a una fuente aceitada. Vierta la mezcla de huevo por encima.

5. Encienda la parrilla del horno para precalentar si utiliza la sartén, o a 350 °F si utiliza la fuente de horno separada.
6. **Si se utiliza una sartén apta para horno**, ponga la sartén bajo el grill (cubra el asa con papel de aluminio si no es apta para horno) y ase de 3 a 5 minutos hasta que todo el huevo esté cocinado y la parte superior se dore.

Si se utiliza una fuente de horno, hornee de 8 a 12 minutos, hasta que el huevo esté cocinado.

CONSEJO: Sirva con pan tostado, ensalada, rodajas de tomate o salsa picante o ketchup. Añada mayonesa y verduras a los wraps.

CONSEJO: duplique o triplique la receta y haga una frittata en una sartén grande para alimentar a una multitud.

CONSEJO: Congele porciones de frittata para calentarlas en el microondas o en el horno y disfrutar de una comida más fácil

CONSEJO: ¡La frittata es para todo menos para el fregadero! Sustituye o retira verduras o carnes. Añada patatas. Añada alubias. ¿Tiene un montón de extremos de pan duro por ahí? Colóquelas en el fondo de la fuente de horno antes de añadir la mezcla por encima y hornear para obtener una corteza de "strata."

● Sin gluten