

Trigo sarraceno con verduras

INGREDIENTES

- 150 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre
- 100 g de zanahoria
- 100 g de pimiento rojo
- 150 g de calabacín
- 40 g de aceite
- 150 g de champiñones laminados
- 50 g de guisantes
- 200 g de trigo sarraceno lavado
- 750 g de agua o caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- ½ cucharadita de cúrcuma



PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los ajos y el jengibre. Programe **5 seg/vel 7**.
2. Añada la cebolla, la zanahoria, pimiento rojo, el calabacín y el aceite, trocee **4 seg/vel 4**.
3. Incorpore los champiñones y los guisantes. Sofría **8 min/100°/giro izquierda/vel cuchara**.
4. Incorporar el trigo sarraceno, el agua, la sal, la pimienta, las hierbas provenzales, y la cúrcuma. Programar **20 min/100 °C/giro izquierda/vel 1**.
5. Vierta en una fuente y sirva.

Receta cedida por: LOURDES MARTINEZ

Parmesano vegano

INGREDIENTES:

- 150 g de almendras peladas
- 50 g de almendras ligeramente tostadas
- 20 g de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta blanca



PREPARACIÓN:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso. Trocee **10 seg/ vel 6**.
2. Vierta en un tarro de cristal y utilice para gratinar, sobre pasta, cremas, ensaladas, etc...

NOTA:

Puede sustituir las almendras tostadas por anacardos crudos o más almendras crudas.

Receta cedida por: **LOURDES MARTINEZ**

Leche de almendras

INGREDIENTES:

- 120 g de almendras peladas crudas
- 40 g de sirope de agave
- 1500 g de agua
- 1 cucharada de aceite de girasol



PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **10 min/70º/vel 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón o un colador de malla fina, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Hummus de remolacha

INGREDIENTES

- 250 g de garbanzos cocidos
- 300 g de remolacha cocida
- 1 diente de ajo
- 30 g de zumo de limón
- 50 g de Tahin (pasta de sésamo) o de semillas de sésamo tostadas
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 pellizco de curry en polvo
- 1 pellizco de comino molino



PREPARACION

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture **1 min/vel progresiva 5-10**.
2. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture **30 seg/vel 10**. Retire a un bol y sirva acompañado de tostadas, crackers, pan de pita, etc.

Gazpacho de melocotón con tofu

Para el tofu con pesto de albahaca

- 20 g piñones
- 20 g pistachos
- 1 cucharada hojas de albahaca
- 50 g aceite oliva virgen extra
- Sal
- 200 g de tofu firme cortado en dados.

Para el gazpacho

- 600 g tomates maduros
- 25 g cebolla
- 10 g pimiento verde
- 1 diente de ajo pequeño
- 100 g de aceite de oliva extra
- 10 g Vinagre de Jerez
- 600 g Pulpa de melocotón
- sal



PREPARACIÓN TOFU CON PESTO ALBAHACA

1. Ponga en el vaso limpio y seco los piñones, los pistachos, la albahaca, el aceite y la sal. Triture **20 seg/ vel 7**. Con la espátula baje los ingrediente hacia en el fondo del vaso y triture de nuevo **10 seg/ vel 7** hasta que quede un mezcla homogénea. Vierta en un bol y ponga dentro el tofu y deje marinar mínimo 30 min.

PREPARACIÓN GAZPACHO

2. Ponga en el vaso los tomates, la cebolla, el pimiento y el ajo. Triture **1 min/ vel. 5-10 progresivo**.
3. Agregue el aceite, el vinagre, la pulpa de melocotón, la sal y programe **1 min/ vel. 5-10 progresivo**. Pruebe para comprobar el punto de sal. Retire a un bol y reserve en el frigorífico.

Macarrones con Carbonara vegetariana

°INGREDIENTES:

- 100 g de cebolla
- 40g de aceite de oliva virgen extra
- 250 g de verdura variada (brocoli, champiñones, calabacín, zanahoria, etc troceados)
- ½ cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- 1 pellizco de nuez moscada
- 300g de macarrones
- 250 g de nata de avena
- 650 g de caldo de verduras



PREPARACIÓN:

3. Ponga en el vaso la cebolla, trocee 4 seg/ vel 4.
4. Añada la mezcla de verduras, el aceite y sofría **10 min/120°/Giro izquierda/vel 2.** (TM31: **10 min/Varoma/Giro izquierda/vel 2.**)
5. Añada los macarrones, la nata, el caldo, la sal, la pimienta, la nuez moscada. Programe **10 min/100°/Giro izquierda/vel 2.**
6. Vierta en una fuente, remueva con la espátula y deje reposar unos minutos.

NOTA:

Puede sustituir los macarrones por otro tipo de pasta corta.

Receta cedida por: **LOURDES MARTINEZ**

Cheesecake Vegano

INGREDIENTES:

MASA:

- 100 g de almendras
- 100 g de nueces
- 140 g de dátiles
- 15 g aceite de coco

COBERTURA:

- 200 g de mermelada de almendras
- 1 cucharada de agar agar
- 50 g de agua
- 2 cucharadas de zumo de limón

RELLENO:

- 500 g de anacardos (remojados min. 8 h)
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de limón
- 50 g de sirope de agave
- 200 g de nata de almendras



PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso las nueces, las almendras, los dátiles y el aceite. Trocee **10 seg/vel 10**.
2. Vierta la mezcla sobre un molde de 22-23 cm y reparta uniformemente para hacer una base.
3. Sin lavar el vaso, ponga los anacardos, el limón, la vainilla, la esencia de limón, el sirope de agave y la nata. Trocee ayudándose de la espátula si es necesario **30 seg/vel 5-10**. Si desea una textura más fina vuelva a programar **30 seg/vel 5-10**.
4. Vierta la mezcla en el molde y reparta uniformemente.
5. Por último ponga en el vaso, la mermelada de arándanos, el agar-agar, el agua y el zumo de limón. Programe **3 min/90°/vel 2**. Deje templar y vierta encima de la tarta.
6. Deje reposar en el frigorífico min. 2 horas antes de servir.

Receta cedida por: LOURDES MARTINEZ