CREMAS

SNACKS

SÁNDWICHES

ENSALADAS

RECETAS PARA LLEVAR A LA PLAYA

RECETAS 21•12

CREMAS

RECETAS PARA LLEVAR A LA PLAYA

RECETAS 21•12

GAZPACHO DE CALABACÍN Y ALBAHACA

•INGREDIENTES•

2 Calabacines
5 tomates pera
10 -12 hojas de albahaca
3/4 pimiento verde italiano
1/2 cebolleta
1/4 pepino (pelado y sin semillas)
2 cucharadas de vinagre de Jérez
3 cucharadas Aove
1 cucharadita sal

•INSTRUCCIONES•

Lavar las verduras.

Introducir todos los ingredientes (menos el Aove) en un procesador de alimentos, triturar durante 10 min.

Incorporar el Aove y batir durante 30 seg. para que se integre.

Se puede acompañar con verduras cortadas en dados pequeños.

RECETAS 21•12

GAZPACHO DE FRESAS

•INGREDIENTES•

500g fresas frescas o congeladas
5 tomates pera
1/2 diente de ajo
3/4 pimiento verde italiano
1/2 cebolleta
1/4 pepino (pelado y sin semillas)
2 cucharadas de vinagre de manzana
3 cucharadas Aove
1 cucharadita sal

•INSTRUCCIONES•

Lavar las verduras y la fruta.

Introducir todos los ingredientes (menos el Aove) en un procesador de alimentos, triturar durante 10 min.

Incorporar el Aove y batir durante 30 seg. para que se integre.

Servir fresquito.

GAZPACHO DE PAPAYA

•INGREDIENTES•

1/2 papaya
6 tomates pera
1 diente de ajo
3/4 pimiento verde italiano
1/2 cebolleta
1/4 pepino (pelado y sin semillas)
Un trocito de pimiento rojo
2 cucharadas de vinagre de manzana
3 cucharadas Aove
1 cucharadita sal

•INSTRUCCIONES•

Lavar las verduras y la fruta. Pelar y quitar las semillas de la papaya.

Introducir todos los ingredientes (menos el Aove) en un procesador de alimentos, triturar durante 10 min.

Incorporar el Aove y batir durante 30 seg. para que se integre.

Acompañar con una cucharada de ricotta.

SALMOREJO DE MANGO

•INGREDIENTES•

1 mango maduro
5 tomates pera
1 diente de ajo
5 tortitas de arroz inflado
1 cucharada de vinagre de manzana
5 cucharadas Aove
1/2 vaso de agua
1 cucharadita sal

•INSTRUCCIONES•

Lavar los tomates, el mango y pelar el mango.

Introducir todos los ingredientes (menos el Aove) en un procesador de alimentos, triturar durante 10 min.

Incorporar el Aove y batir durante 2 minutos para que emulsione.

Se puede acompañar con un crujiente de cecina. (deshidratada en el micro durante 5 min).

SNACKS

RECETAS PARA LLEVAR A LA PLAYA

RECETAS 21•12

HUMMUS DE EDAMAME

•INGREDIENTES•

1 diente de ajo (sin germen)
1 taza y 1/2 de edamame desgranad
1/2 vaso de agua
1/3 vaso de zumo de limón
3 cucharadas de tahini
3 cucharadas de Aove
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de wasabi o cayena en polvo

•INSTRUCCIONES•

Cocer el edamame durante 3-5 min. y desgranar.
Triturar todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que quede una mezcla similar a la de la foto. Si lo queréis menos espeso, añadir 1/2 vaso de agua.

Acompañar con chips de verduras o crudites.

Dip de aguacate picante

•Ingredientes•

1 aguacate
3 piparras o 1/2 jalapeño
2 cucharadas de pistachos pelados
El zumo de 1 lima
1 diente de ajo (sin el germen)
1 puñado de cilantro
1 puñado de perejil
1/2 vaso de agua
2 cucharadas de Aove

•Instrucciones•

Introducir todos los ingredientes en un procesador de alimentos y triturar.

Acompañar con chips de verduras o crudites.

CHIPS DE VERDURAS

•INGREDIENTES•

Se puede hacer con cualquier verdura:
Patata, yuca, zanahoria, calabaza, calabacín, remolacha, kale, nabo...
Especias al gusto:
Sal, pimienta, ajo, cebolla en polvo, Paprika, curry, chile en polvo...
Aove en spray o
Aove para pincelar

•INSTRUCCIONES•

Lavar y laminar las verduras con mandolina o un pelado, deben quedar de un grosor similar.
Secar con papel de cocina, echar una pizca de sal y dejar reposar 5 min..
Volver a secar para retirar todo el agua.
Sobre una bandeja de horno con papel de hornear, disponer las láminas sin amontonar.
Espolvorear con las especias y pinceladar las verduras con Aove.
Pre calentar el horno a 130° y hornear durante 1h o hasta que estén crujientes.

BOCADITOS DE CALABAZA Y MOZZARELLA

•INGREDIENTES•

300g calabaza cocida
250g mozzarella seca rallada
130g harina de arroz
ajo, cebolla y curry en polvo
1 cucharadita de sal
Harina de avena para rebozar

•INSTRUCCIONES•

Pelar la calabaza y cortar en dados pequeños, cocer la calabaza en el micro durante 10 min.

Triturar la calabaza con un tenedor y mezclar con la mozzarella seca. Incorporar la harina y las especias al gusto. Formar una masa y dejar reposar en la nevera 10 min.

Pasar un poco por la harina para rebozar, una capa fina.
Saltear en una sartén 5 min. por cada lado.

SÁNDWICHES

RECETAS PARA LLEVAR A LA PLAYA

RECETAS 21•12

WRAPS DE POLLO THAI Y SALSA DE CACAHUETE

•INGREDIENTES•

Para el wrap
2 tortillas de trigo
10-15 hojas espinacas baby
1/2 aguacate
1/4 mango
6-8 hojas de hierbabuena
1 pechuga de pollo corral
3 cucharadas de salsa de ostras
2 cucharadas de soja

•INSTRUCCIONES•

Macerar la pechuga con la salsa de ostras y la soja durante 15 min. en la nevera.

Freír la pechuga con la salsita de macerar. Laminar la pechuga (como en la siguiente foto)

Laminar el aguacate y el mango.

Lavar las espinacas.

WRAPS DE POLLO THAI Y SALSA DE CACAHUETE

•INGREDIENTES•

Para la salsa cacahuete
1/2 vaso de crema de cacahuete (sólo cacahuete)
1/2 vaso de agua
1 cucharada de soja
1 cucharada de miel
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de aceite sésamo
1 diente de ajo
Chile en polvo al gusto

•INSTRUCCIONES•

Triturar todos los ingredientes de la salsa hasta que quede líquida. Si fuera necesario añadir un poco más de agua.

Para montar el wrap:

Untar la salsa en la tortilla, capa de espinacas, capa de mango, capa de aguacate, capa de pollo y hierbabuena.

TACOS INTEGRALES DE GAMBAS CON SALSA DE KIWI

•INGREDIENTES•

2 kiwis
1 jalapeño
100g harina integral
60g agua
Cilantro
1 lima
Tabasco
120g gambas pelada
1/2 pimiento rojo
1/2 pim. amarillo
1/2 cebolleta
Lombarda
Cilantro
Zumo de naranja
Yogur

•INSTRUCCIONES•

Mientras se hace la salsa, mezclar la harina con el agua paraa hacer la masa.

Cortar la masa en 4 tacos y amasar. Poner en la sartén 40 seg x cada lado y envolver en un trapo xa que no se enfrien o endurezcan.

Cortar las verduras en dados. En una sartén con un chorrito de Aove, incorporar las verduras y las gambas. Dejar que se hagan durante 2-3 min.

TACOS INTEGRALES DE GAMBAS CON SALSA DE KIWI

•INGREDIENTES•

2 kiwis
1 jalapeño
100g harina integral
60g agua
Cilantro
1 lima
Tabasco
120g gambas pelada
1/2 pimiento rojo
1/2 pim. amarillo
1/2 cebolleta
Lombarda
Cilantro
Zumo de naranja
Yogur

•INSTRUCCIONES•

Hacer una ensalada con la lombarda, cilantro y el zumo de naranja. Cortar en tiras finas la lombarda. Echar sal, vinagre de vino tinto, el cilantro picado y el jugo de media naranja.

Rellenar los tacos con las gambas, un poco de yogur y la salsa de kiwi.

TACOS CON BASE DE COGOLLO DE POLLO Y GUACAMOLE

•INGREDIENTES•

Para los tacos
2 cogollos o lechuga
1 pechuga de pollo
1/2 pimiento rojo
1 pimiento verde
1/2 pimiento amarillo
2/3 cebolleta
2 cucharadas de Aove
Soja para macerar
Sazonador casero

•INSTRUCCIONES•

Lavar los cogollos y reservar.
Lavar y cortar en juliana las verduras.

En una sartén, rehogar las verduras con el Aove hasta que queden un poco doradas.

Cortar la pechuga en tiras y macerar con soja mientras se hacen las verduras.

TACOS CON BASE DE COGOLLO DE POLLO Y GUACAMOLE

•INGREDIENTES•

Para el sazonador
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de cayena en polvo
1/2 cucharadita de curry
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de chile en polvo

•INSTRUCCIONES•

Cuando estén las verduras, incorporar el pollo sin la soja y 1 o 2 cucharadas del sazonador (según el gusto de picante).

Rehogar durante 3-4 minutos o hasta que el pollo esté tierno.

TACOS CON BASE DE COGOLLO DE POLLO Y GUACAMOLE

•INGREDIENTES•

1 aguacate
1/2 tomate
1/2 cebolleta
Cilantro
Zumo de 1/2 limón
Unas gotas de tabasco
Sal

•INSTRUCCIONES•

Picar en dados el tomate y la cebolla, picar el cilantro.

Cortar en dados el aguacate y triturar con un tenedor.

Mezclar todos los ingredientes.

Para montar los tacos, coger una hoja de los cogollos, colocar una cucharada de la mezcla de pollo y encima otra de guacamole.

SÁNDWICH PAN DE COLIFLOR, SALMÓN Y PESTO DE KALE

•INGREDIENTES•

Para el pan (12 rebanadas)
1 cabeza de coliflor (sólo los ramilletes)
2 huevos
2 cucharadas de queso fresco de cabra rallado
Sal, pimienta, orégano, ajo y cebolla en polvo

Para el sándwich
Salmón ahumado
brotes tiernos
Pesto de kale

•INSTRUCCIONES•

Para el pan, precalentar el horno a 200°.
Triturar los ramilletes en un procesador de cocina, en 2 tandas para que no se cree una pasta.

Cocer la coliflor rallada en el micro durante 8 min.

Envolver la coliflor en un trapo de cocina y escurrir todo el agua.

SÁNDWICH PAN DE COLIFLOR, SALMÓN Y PESTO DE KALE

•INGREDIENTES•

Para el pan (12 rebanadas)
1 cabeza de coliflor (sólo los ramilletes)
2 huevos
2 cucharadas de queso fresco de cabra rallado
Sal, pimienta, orégano, ajo y cebolla en polvo

Para el sándwich
Salmón ahumado
brotes tiernos
Pesto de kale

•INSTRUCCIONES•

Mezclar la coliflor cocida con el resto de ingredientes del pan.

En una bandeja de horno con papel de hornear, colocar la mezcla dándole forma cuadrada.

Hornear durante 18 min. o hasta que empiece a dorar.

Dejar enfriar sobre una rejilla.

ENSALADAS

RECETAS PARA LLEVAR A LA PLAYA

RECETAS 21•12

ENSALADA DE LENTEJAS, FETA, CALABAZA Y CEBOLLA MORADA ASADA

•INGREDIENTES•

1 bote de lentejas cocidas
1 bolsa de brotes tiernos
1 paquete de queso feta
250g calabaza
1 y 1/2 cebolla morada
1 cucharada de vinagre de módena
3 cucharadas de Aove
Sal

•INSTRUCCIONES•

Precalentar el horno a 200°.
Cortar en dados medianos la calabaza y en juliana la cebolla.
Colocarlo en una bandeja de horno con papel de hornear y un chorrito de Aove, asar durante 40 min. o hasta que estén blanditas las verduras.

Lavar la lentejas, desmigar el queso feta con los dedos y hacer el aliño.

Para montar la ensalada, base de brotes, lentejas, verduras asadas, queso feta y aliño.

ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA DE AGUACATE

•INGREDIENTES•

3-4 patatas medianas
1 zanahoria grande
4 pepinillos
5 espárragos blancos
10-15 aceitunas
3 huevos cocidos
4 pimientos del Paquillo
180g ventresca de bonito
180g judías verdes (opcional)

•INSTRUCCIONES•

Lavar, cortar las judías en trozos de 1cm apróx., cocer durante 3 min. para que queden al dente y no blandas.
Pelar y cocer las patatas.
Pelar y cocer la zanahoria durante 5-6 minutos, para que queden un pelín duras.
Cocer los huevos durante 15 min.
Picar todas las verduras de dados pequeños.
Picar los huevos duros y añadir a la mezcla.
Desmigar la ventresca y añadir a las verduras.

ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA DE AGUACATE

•INGREDIENTES•

Para la mayonesa
1 aguacate
50ml leche
50ml Aove
1 huevo duro
1/2 ajo
2 cucharada de vinagre
Sal

•INSTRUCCIONES•

Triturar todos los ingredientes de la mayonesa con un procesador de alimentos.

Incorporar la mayonesa a la ensaladilla.

*Al llevar huevo duro, no hay problema para llevar la mayonesa a la playa.

ENSALADA DE QUINOA, AGUACATE, MANGO Y GAMBAS

•INGREDIENTES•

125g quinoa o dos vasitos de quinoa cocida
1/2 mango
1 aguacate
15 cherries
180g gambas cocidas
10 hojas de hierbabuena
20 hojas de cilantro
1 jalapeño
1 cucharada de miel
Zumo de 2 limas
Sal en escamas

•INSTRUCCIONES•

Cortar el mango y el aguacate en dados.
Cortar los cherries en cuartos.
La cebolla en dados pequeños.
Retirar las semillas al jalapeño y cortar en dados muy pequeñitos.

Pelar las gambas.

Hacer el aliño con la miel, el zumo de lima y la sal.

Para el montaje mezclar todos los ingredientes.

ENSALADA JUDÍAS ROJAS, RÚCULA, BONITO Y GRANADA

•INGREDIENTES•

1 bote de judías rojas cocidas
1 bolsa de rúcula
15 cherries
1/2 granada (solo los granos)
1/2 cebolla morada en curtida
3 latas de bonito
1 cucharada de vinagre de manzana
3 cucharadas de Aove
Sal

•INSTRUCCIONES•

Lavar las judías rojas.

Cortar los cherries en cuartos.

Para la cebolla en curtida, cortar la cebolla en Juliana, meterla en un tarro de cristal con vinagre de vino durante 24h en la nevera.

Desmigar el bonito y hacer el aliño. Para desgranar la granada.

Mezclar todos los ingredientes.

•NOMENCLATURA•

Aove - Aceite de oliva Virgen extra
Cucharada- Cuchara sopera
Cucharadita- cuchara se postre
1 vaso - 200ml