



COCIÑA SAUDABLE

Paquetes de calabacín rellenos

Tomates rellenos de soja texturizada y pisto

Boloñesa de lentejas con crema de patatas

Plátano asado con natillas de tofu



CONCELLO DE VALGA

Casa da Cultura de Valga. 11 de abril de 2023

PAQUETES DE CALABACIN RELLENOS

Ingredientes:

- calabacín
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

Para relleno 1

- Queso crema
- pavo cocido
- especias al gusto
- Sal al gusto

Para relleno 2

- mahonesa
- atún
- pimientos asados

Preparación:

Cortamos los calabacines en tiras finas, mejor con una mandolina, y las vamos pasando por una plancha con un poco de aceite, por ambos lados, y cuando estén listos les añadimos sal y pimienta al gusto. Reservamos.

Preparamos el relleno 1: cortamos el pavo cocido en trocitos pequeños y se lo añadimos al queso crema, añadimos las especias que más nos gusten. Reservamos.

Preparamos el relleno 2: en un bol ponemos atún, el pimiento asado cortado en trozos pequeños y un poco de mahonesa. Revolvemos bien y reservamos.

Cogemos un par de tiras de calabacín y las colocamos haciendo una cruz, en el medio de la cruz ponemos un poco de uno de los rellenos y vamos cerrando hasta obtener un paquete.

Vamos repitiendo con el resto de las tiras de calabacín y vamos alternando los rellenos.

Una vez listos podemos tomarlos fríos o bien pasarlos por la plancha con un poco de aceite de oliva para templarlos.

TOMATES RELLENOS DE SOJA TEXTURIZADA Y PISTO

Ingredientes:

- tomates
- soja texturizada
- verduras para sofrito (cebolla, pimiento, calabacín, puerro, zanahoria,)
- caldo de verduras
- sal
- soja
- aceite de oliva

- queso al gusto
- especias al gusto

Preparación:

Cortamos por encima los tomates para poder vaciarlos. Reservamos la carne de los tomates para el sofrito.

Los metemos al horno con un poco de aceite y sal. Sobre unos 10 minutos, nos tienen que quedar asados pero no blandos, para poder rellenarlos, los sacaremos antes de que se nos esparramen.

Mientras ponemos a hidratar la soja texturizada en un caldo de verduras.

Preparamos un sofrito con las verduras y la carne de los tomates, cuando tengamos las verduras muy pochadas añadimos la soja texturizada y soja al gusto. Podemos añadir pimienta, sal, o las especias que más nos gusten.

Una vez listo rellenamos los tomates y les ponemos un poco de queso por encima y los llevamos a gratinar unos minutos.

Tan pronto tengamos el queso dorado retiramos y servimos.

BOLOÑESA DE LENTEJAS CON CREMA DE PATATA

Ingredientes:

Para la boloñesa de lentejas:

- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 150 gr de champiñones o setas.
- 400 gr lentejas cocidas
- Salsa de tomate (cantidad al gusto)
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de albahaca
- Sal

Para la crema de patatas:

- patatas
- leche
- aceite, mantequilla
- sal
- trufa
- especias al gusto

Preparación:

Pica la cebolla, los ajos y las zanahorias. Rehógalos en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiecen a ablandarse añade el calabacín cortado en daditos pequeños, y los champis muy picaditos. Cocina hasta que esté todo bien hecho.

Añade las lentejas cocidas. Mezcla bien y pon salsa de tomate a tu gusto. Añade sal, orégano y albahaca. Déjalo a fuego medio 10 minutos.

Si quieres camuflar las lentejas aplástalas un poco con un tenedor.

Prueba como está de sal y especias y rectifica lo que consideres. Ya tienes lista tu boloñesa vegetariana de lentejas.

Para preparar la crema de patatas ponemos a cocer las patatas con la piel, cuando estén hechas las retiramos y dejamos enfriar. Una vez frías las pelamos, las trituramos junto con un chorro de aceite y la leche.

Vamos incorporando leche y aceite al gusto hasta obtener la textura deseada. Añadimos sal, pimienta y las especias que más nos gusten. En nuestro caso le añadimos crema de trufa.

PLÁTANO ASADO CON NATILLAS DE TOFU

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- Ralladura y zumo de media naranja
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 100 grs de tofu blando
- 50 grs de azúcar blanquilla

Preparación:

Cortamos los plátanos a la mitad a lo largo, los ponemos en una fuente de horno con la piel para abajo.

Espolvoreamos por encima el azúcar moreno, la ralladura de naranja y el zumo de naranja.

Horneamos 20 minutos a 200 grados.

Por otro lado batimos el tofu y lo reservamos.

Hacemos un caramelo con los 50 grs de azúcar y dos cucharadas de agua.

Cuando esté ligeramente tostado le agregamos el tofu batido y lo mezclamos bien.

Servimos el plátano asado acompañado de las natillas.