

KOCINARTE

Recetas Vegetarianas

LIBRO #4



www.kocinarte.com



Index

Revuelto de Calabacín y Espinacas	4
Tofu Crujiente	5
Rollitos Berenjenas	6
Boloñesa de Lentejas	7
Rollitos de Espinacas, Tofu y Shiitake	8
Hamburguesas de Quinoa	9
Quesadillas Vegetarianas	10
Crema de Pimientos con Yogurt	11
Quiche de Tomates Secos con Aceitunas	12
Verduras Salteadas con Salsa de Pimienta	13



Revuelto de Calabacín y Espinacas

Tiempo: ● ● ● Nivel: ● ● ● Precio: ● ● ● Personas: 2

Ingredientes

- » 3 calabacines
- » 400 gr. de espinacas
- » 3 dientes de ajo
- » 4 huevos
- » 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- » 4 rebanadas de pan tostado
- » Sal

Preparación

1. Ponemos a cocer las espinacas en agua hirviendo.
2. En una sartén grande con aceite ponemos a dorar los ajos fileteados; mientras tanto quitamos la piel a los calabacines y los cortamos en rodajas o cuartos.
3. Escurrimos bien las espinacas, presionando para que suelten el agua, y las agregamos a la sartén, salteando y agregando los calabacines. Añadimos sal. Movemos con cuidado para que los calabacines no se deshagan.
4. Cascamos los huevos y los añadimos batiendo con cuidado. Apagamos el fuego y seguimos moviendo. Finalmente servimos el plato con rebanadas de pan tostado.
5. Es recomendable hacer primero los calabacines y después reservarlos para, en el mismo aceite, saltar las espinacas con el ajo y añadir los huevos.



Tofu Crujiente

Tiempo: ● ● ● Nivel: ● ● ● Precio: ● ● ● Personas: 4

Ingredientes

- » 300 g de tofu fresco
- » Almidón de maíz
- » Jengibre fresco rallado
- » 1 cebolleta (solo la parte verde)
- » 4 cucharadas de salsa de soja
- » 4 cucharadas de mirim
- » 1 cucharadita de azúcar
- » Aceite de girasol

Preparación

- 1.** Ponemos el tofu entre un paño de algodón y encima le ponemos peso durante unos 30 minutos. Lo retiramos, cortamos en 8 trozos iguales y los secamos con un poco de papel de cocina.
- 2.** Los pasamos por el almidón y los freímos en aceite de girasol. Por otro lado mezclamos la salsa de soja, el mirim y el azúcar y lo ponemos en el fondo de un plato.
- 3.** Ponemos encima el tofu y encima la cebolleta bien cortada y el jengibre fresco rallado.



Rollitos de Berenjena

Tiempo: ●●●● Nivel: ●●●● Precio: ●●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 2-3 berenjenas
- » Aceite de oliva
- » Sal
- » Pimienta
- » 4 dientes de ajo picaditos
- » 600 gr de patatas cocidas
- » 100 gr de aceitunas sin hueso
- » 1 tomate grande
- » Romero

Preparación

- 1.** Se cortan las berenjenas a lo largo en rodajas de unos 8 mm y se fríen por ambos lados. Se colocan en una bandeja y se sazonan con sal, pimienta y ajo.
- 2.** Por otro lado se pelan y rallan las patatas. Las aceitunas y el tomate se cortan en trozos pequeños y se sofríen, se añade el romero, condimentando con sal y pimienta. La mitad de este sofrito se añade a las patatas ralladas que también están siendo refritas en la sartén con un poco de aceite de oliva.
- 3.** Se coloca una buena cucharada de esta masa de patata sobre cada rodaja de berenjena y se enrollan sujetando el rollito con un palillo. Se colocan los rollitos en una bandeja para hornear y se cubren con el resto de salsa de tomate y aceitunas. Finalmente se gratina en el horno a 150°C durante 20-25 minutos.



Boloñesa de Lentejas

Tiempo: ●●●● Nivel: ●●●● Precio: ●●●● Personas: 6

Ingredientes

- » 200 gramos de lentejas
- » 1 cucharada de comino molido
- » 5 dientes de ajo
- » 1 cebolla
- » Aceite de oliva
- » Sal
- » Pimienta
- » Un bote de tomate frito
- » Medio kilo de macarrones o la pasta que se desee

Preparación

- 1.** Las lentejas se ponen en remojo durante unas cuatro horas. Pasado ese tiempo se cuelean y se lavan bien. Se mezclan las lentejas, la cebolla y los dientes de ajo. Con la ayuda de una batidora o un procesador de alimentos, lo batimos bien dejando una masa fina.
- 2.** Al mismo tiempo, vamos cocinando la pasta en agua abundante con un poco de sal.
- 3.** Se salpimenta y se añade la cucharada de comino molido, mezclándolo todo bien. Se reserva la masa unos minutos.
- 4.** Ponemos una sartén con aceite a calentar a fuego medio. Se va echando la masa en la sartén y se va separando para que no quede toda apelmotonada. Cuando esté un poco tostada se añade el tomate frito y se deja rehogar un poco más (un poco, es sólo para calentar el tomate y que se mezcle).
- 5.** Cuando la pasta esté lista (yo lo controlo probándola), se retira del fuego y se escurre.
- 6.** Se sirve en los platos y se le añade la salsa de tomate y lentejas al gusto



Rollitos de Espinacas, Tofu y Shiitake

Tiempo: ●●●● Nivel: ●●●● Precio: ●●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 8 láminas de pasta filo
- » 200 g de espinacas frescas
- » 1 cebolleta
- » 1 zanahoria
- » 200 g de tofu fresco
- » 100 g de shiitake rehidratadas
- » Aceite
- » Aceite de oliva
- » Sal
- » Pimentón
- » Pimienta
- » Perejil picado

Preparación

- 1.** En una cazuela con un poco de aceite de oliva salteamos la cebolleta y la zanahoria cortadas en juliana fina. Cuando empiecen a estar blandas añadimos el tofu cortado en dados pequeños y las shiitake picadas.
- 2.** A continuación añadiremos las espinacas removiendo durante unos segundos hasta que se hayan arrugado. Sacamos, reservamos hasta que se enfríe.
- 3.** Colocamos una porción de relleno sobre la pasta filo y cerramos formando un rollito. Cuando los tengamos todos hechos los freiremos en aceite bien caliente durante unos segundos hasta que esté bien dorado.
- 4.** Para acompañar salsa agri dulce y salsa de soja.



Hamburguesas de Quinoa

Tiempo: ●●● Nivel: ●●● Precio: ●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 150 gr de quinoa
- » 1 cebolla pequeña
- » 1 pimiento verde
- » Puré de patata en copos
- » Comino en grano
- » Orégano
- » Pimentón dulce
- » Pimienta negra
- » Aceite de oliva
- » Sal

Preparación

- 1.** Coloca la quinoa en un colador y enjuágala con agua fresca. ponla a hervir en un cazo con abundante agua y una pizca de sal, hasta que esté blanda.
- 2.** Mientras, pica fino las verduras y sofríelas en una sartén con un chorrito de aceite. cuando estén ligeramente doradas, añade un pellizco de cada especia y una cucharadita de pimentón dulce. remueve para mezclar todo bien.
- 3.** Escurre la quinoa, enjuagándola con un chorrito de agua fría de nuevo, y agrega a la sartén. mezcla durante unos minutos.
- 4.** Ahora incorpora unas 5 cucharadas de copos de puré de patata, que servirán para aglutinar la masa. preocúpate que quede todo repartido por igual, bien revuelto. Deja enfriar en el frigorífico.
- 5.** Con las manos mojadas forma las hamburguesas (con estas cantidades que estamos manejando salen unas 5) y dóralas en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.



Quesadillas Vegetarianas

Tiempo: ●●●● Nivel: ●●●● Precio: ●●●● Personas: 4

Ingredientes

- » 2 cucharadas de aceite de oliva
- » 1 cebolla pequeña en rebanadas finas
- » 1 pimiento rojo de tamaño pequeño en rebanadas finas
- » 1 frasco de salsa para pasta
- » 4 tortillas de harina para burritos
- » 1 taza de queso mozzarella rallado

Preparación

1. En una sartén antiadherente de 12 pulgadas, calienta 1 cucharada del aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina la cebolla y el pimiento rojo, revolviéndolos de vez en cuando, durante 4 minutos o hasta que se ablanden. Reduce el fuego a medio y, a continuación, incorpora 1-1/2 taza de la salsa para pasta. Mantén un hervor suave, revolviendo la salsa de vez en cuando, durante 5 minutos o hasta que espese.

2. Unta las tortillas de forma pareja con la mezcla de salsa para pastas, teniendo cuidado de dejar todo alrededor un borde de 1 pulgada sin cubrir. Pónles queso por encima y dóblalas por la mitad; aparta. En la misma sartén limpia, calienta la cucharada restante de aceite a fuego medio y cocina de dos en dos las quesadillas, dándoles vuelta una sola vez, durante 4 minutos o hasta que queden bien doraditas y se derrita el queso. Corta las quesadillas en forma de cuñas y sírvelas con la salsa para pastas restante después de calentarla.



Crema de Pimientos con Yogurt

Tiempo: ● ● ● Nivel: ● ● ● Precio: ● ● ● Personas: 4

Ingredientes

- » 4 pimientos rojos
- » 200 gr. yogurt griego
- » 2 cucharadas de aceite de oliva
- » 1 diente de ajo
- » Sal
- » Pimienta molida

Preparación

- 1.** Corta por la mitad, a lo largo, los pimientos. Quita el pedúnculo y las semillas. Lava y seca bien. Ponlos en una bandeja de horno refractaria, riega con un chorrito de aceite de oliva y asa a 200°, unos 20 minutos, o hasta que la piel empiece a arrugarse.
- 2.** Saca y deja templar unos minutos, hasta que puedan manipularse sin quemarte. Pela y corta la pulpa en tiras finas. Saltea las tiras de pimientos en una sartén con un poco de aceite de oliva, solo un par de minutos, removiendo sin parar.
- 3.** Tritura los pimientos así preparados con el ajo pelado. Mezcla el puré con el yogurt en un cuenco, adereza con sal y pimienta recién molida y remueve bien hasta que quede una crema fina.
- 4.** Si no tienes yogurt griego, puedes utilizar yogurt natural entero, pero añadiendo un poco de nata espesa para que quede cremoso.
- 5.** Enfría hasta el momento de servir. Sirve en cuencos, como aperitivo, acompañado de pan o piquitos. Esta crema de pimientos con yogurt se puede comer con cucharilla o untarlo en el pan.



Quiche de Tomates Secos con Aceitunas

Tiempo: ●●●● Nivel: ●●●● Precio: ●●●● Personas: 4

Ingredientes

- » Una lámina de hojaldre extendido
- » 1 huevo
- » 250 gr. queso fresco
- » 50 gr. tomates secos
- » 100 gr. aceitunas negras sin hueso
- » 50 cc. leche
- » Hierbas frescas (perejil, menta, cebollino)
- » Sal
- » Pimienta

Preparación

- 1.** Remoja los tomates secos en un poco de agua caliente, dejando que se hidraten durante 20-30 minutos. Enciende el horno a 180°.
- 2.** Una vez bien hidratados, escurre y pica los tomates secos con un cuchillo afilado. Pica las hierbas frescas y las aceitunas.
- 3.** Mezcla con batidora el queso con el huevo, la leche, sal y pimienta, batiendo a velocidad media hasta que quede una crema sin grumos. Si no tienes batidora puedes batir manualmente, con varillas o un tenedor. Añade los tomates secos picados, las aceitunas y las hierbas. Remueve y reserva.
- 4.** Forra con la lámina de hojaldre un molde desmontable de 22 cms. y recorta los bordes, dejando varios centímetros de sobra alrededor. Pincha la base con un tenedor y rellena con la masa de queso y huevo. Dobra los bordes exteriores sobre la masa y hornea a 180° unos 30-40 minutos, o hasta que quede bien dorado y crujiente.



Verduras Salteadas con Salsa de Pimienta

Tiempo: ● ● ● Nivel: ● ● ● Precio: ● ● ● Personas: 4

Ingredientes

- » 1 berenjena
- » 1 calabacín
- » 2 cebollas
- » 300gr de champiñones
- » 1 pimiento rojo
- » 2 zanahorias
- » 200ml de nata líquida
- » Aceite
- » Pimienta

Preparación

- 1.** La cebolla es mejor cortarla en rodajas finas, mientras que el resto es mejor cortarlas en rodajas medias (a mi me quedaron un poco gruesas), salvo los champiñones, que quedan genial cortados simplemente por la mitad.
- 2.** Una vez tenemos todo listo, salteamos las verduras por tandas en un wok o en la sartén con un chorrito de aceite y una pizca de sal. La idea es hacer la verdura a fuego fuerte, de forma que en un santiamén esté ligeramente dorada por fuera y tierna y sabrosa por dentro. Es importante reservar en caliente a medida que salen del wok.
- 3.** Por último, en la misma sartén, vertemos la nata junto con el caldo que haya soltado la verdura y bastante pimienta, dejando que se reduzca a fuego lento. Si queréis, podéis hacer un poco de trampa y añadir una cucharadita de concentrado de carne para darle un poco de color e intensidad.
- 4.** Ahora ya solo queda juntar los ingredientes en una bonita pirámide, verter un poco de la salsa de pimienta y a disfrutar.

www.kocinarte.com

