GRATIS

Recetario Verde Vegano Viernes de Cocina

por Monique Vinay

Holistica Fest 2021
McALLEN TEXAS

MONIQUE VINAY
plant based chef

VIERNES DE COCINA

Bienvenido a “viernes de cocina” plantbased.

Siéntete orgulloso de tomarte este tiempo para ti, tus seres queridos y tu salud.

Ahora tu cocina será tu laboratorio donde podrás transformar ingredientes de origen vegetal en deliciosos platillos que sanarán tu cuerpo y nutrirán tu alma.

Te deseo disfrutes la clase y sepas que cada receta esta creada con mucho amor y dedicación para que disfrutes de su sabor, pero sobre todo de sus nutrientes.

A partir de ahora llena de buenas intensiones a tus alimentos ya que a través de la comida podemos transmitir nuestras emociones y energía a los demás.

Llenemos de estas emociones positivas y de salud a todos los que amamos y a nuestro plantea Tierra.

Con cariño

Monique Vinay

Raw vegan plantbased Chef
Trofóloga, Health coach y autora

LISTA DE COMPRAS

T= taza
C= cucharada
c= cucharadita

Ingredientes

Jícama	2-3 piezas chicas
Vinagre de manzana orgánico	4 cucharadas /60 ml
Néctar de coco	4 cucharadas/60 ml
Cascara de psilio (psyllium husk)	3 cucharadas/45 gr
Sal	6 cucharaditas/25 gr
quínoa	1 taza/220 gr
col morada	1 taza/220 gr
zanahoria	5 piezas
apio	½ taza/110 gr
pimiento rojo o naranja	¼ taza/60 gr
edamames	¼ taza/60 gr
aceite de oliva	¼ taza/120 ml
alga nori	4-5 hojas
camote amarillo	½ pieza chica
champiñones	8 piezas
aguacate	1 pieza
agua caliente	3 cucharadas /45 ml
miel maple	7 cucharadas/110 ml
aceite de ajonjolí	3 cucharada/45 ml
miso	2 cucharadas/30 gr
pepino	½ pieza
agua	1 taza/236 ml
semillas de girasol	1 taza/200 gr
salsa soya	6 cucharadas/90 ml
cilantro	2 cucharadas/30 gr
jugo de limón	2 cucharadas/30 ml
jengibre fresco	2 cucharadas/30 gr
cebolla en polvo	1 cucharada/15 gr
pimienta negra molida	1/2 cucharadita/3 gr
diente de ajo	1 pieza
cebollín	1 cucharada/15 gr
semillas de ajonjolí tostado	1 cucharada/15 gr
chile en hojuelas	1 cucharada/15 gr
mantequilla de almendras	2 cucharadas/30 gr

SUSTITUTOS Y TIPS

Arroz de jícama

puedes sustituir el arroz de jícama por arroz de coliflor o arroz integral previamente cocido

Picadillo de atún

puedes sustituir las semillas de girasol por cualquier semilla o nuez de tu gusto.

la cebolla en polvo se puede sustituir por cebolla fresca

el cilantro se puede sustituir por perejil fresco

el aceite de ajonjolí se puede sustituir por aceite de oliva

Nigiris

el camote amarillo se puede sustituir por cualquier otro camote, pimiento rojo, pimiento naranja o zanahoria (previamente cocidas para suavizarlas)

Sushi

puedes utilizar las verduras que te gusten para sustituir al pepino, la zanahoria y el aguacate.

RECETAS

ENSALADA ORIENTAL DE QUINOA

Ingredientes:

1 taza quínoa (previamente hervida de 8-10 minutos y escurrida)
1 taza col morada picada finamente
½ taza zanahoria rallada finamente
¼ taza apio cortado en tiritas delgadas
¼ taza pimiento rojo o naranja cortado en tiritas delgadas
¼ taza edamames (previamente hervidos y sin vaina)
¼ Taza aceite de oliva
Sal de mar o del Himalaya al gusto

Modo de preparase:

En un recipiente mediano se colocan todos los ingredientes y con una cuchara se integran suavemente.

Se agrega el aceite y la sal y se deja reposar para que se suavicen los ingredientes.

Se sirve con aderezo teriyaki almendrado.

ADEREZO TERIKAYI

Ingredientes:

¼ taza salsa soya
½ taza agua
5 cucharadas miel maple o de abeja
2 cucharadas mantequilla de almendras
1 cucharada miso
1 cucharada chile en hojuelas
1 cucharada cebollín picado finamente o cebollín seco
1 cucharada semillas de ajonjolí tostadas
½ cucharada jengibre fresco rallado
1 cucharadita jugo de limón
½ cucharadita sal de mar
1 diente de ajo

Modo de preparase:

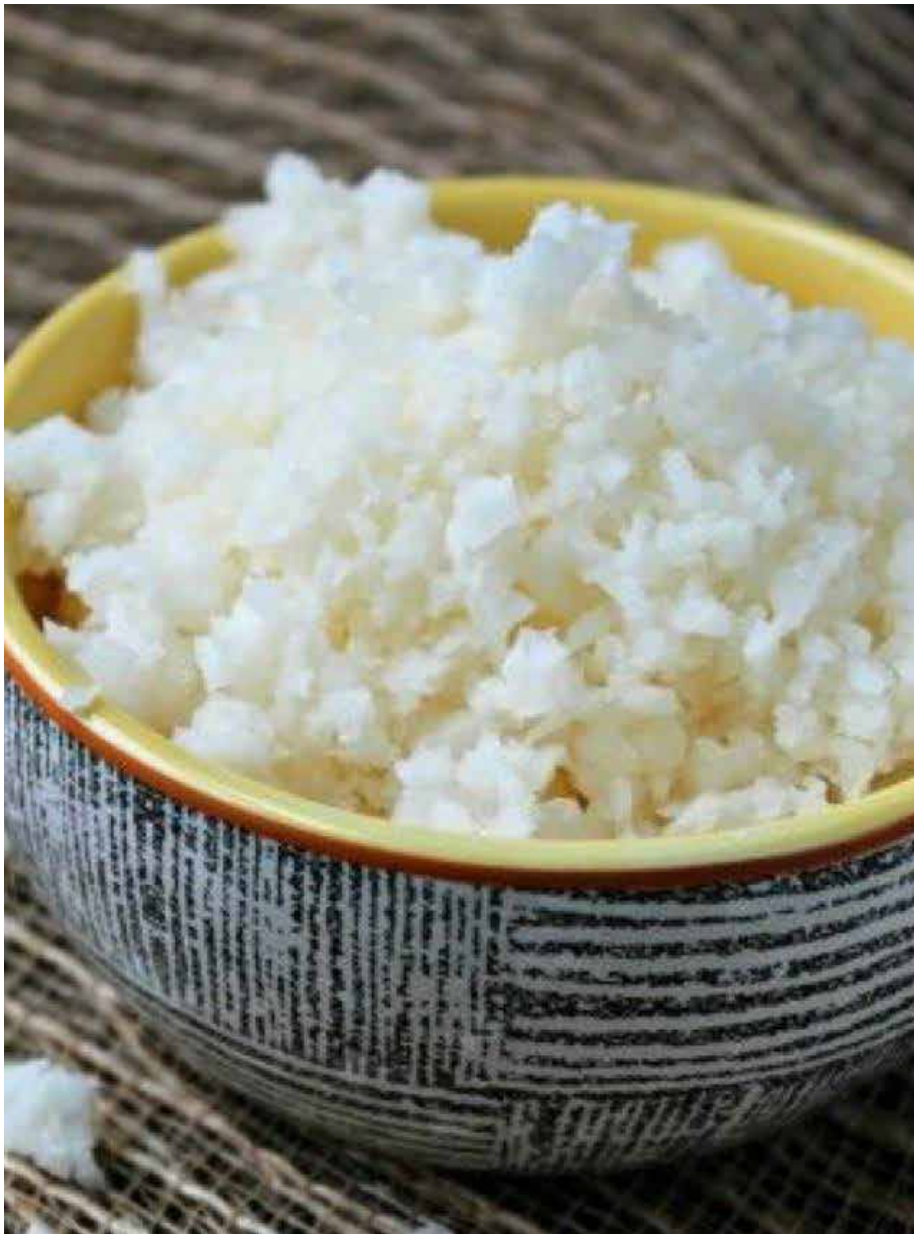
Se colocan en la licuadora la salsa soya, agua, miel, mantequilla, miso, jugo de limón, jengibre rallado, sal y ajo.
Se licuan estos ingredientes hasta obtener una mescla suave y homogénea.

Se coloca esta mezcla en un recipiente con tapa y se le agregan el chile en hojuelas, cebollín y semillas de ajonjolí.

Se cierra el frasco y se agita para incorporar estos ingredientes o se puede hacer también en un recipiente con una cuchara o espátula.

Se refrigera para que dure varios días.

ARROZ DE JICAMA



Ingredientes:

4 tazas jícama pelada y picada en trozos medianos
4 cucharadas vinagre de manzana orgánico
4 cucharadas néctar de coco
3 cucharadas cascara de psilio (psyllium husk en ingles)
2 cucharaditas sal

Modo de preparase:

En un procesador de alimentos se coloca la jícama y se procesa hasta que quede del tamaño del arroz.

Esta mezcla se coloca en una bolsa para hacer leche vegetal y se exprime el exceso de liquido.

Se coloca en un recipiente mediano y se le añaden los demás ingredientes.

Una vez integrados se deja reposar por 10 minutos.

NIGIRIS VEGANOS

Ingredientes:

1 taza arroz de jícama (previamente sazonado)
1/2 hoja alga nori
½ camote amarillo chico (cocido previamente)
8 champiñones con su tallo
½ aguacate maduro firme

Ingredientes para marinar las verduras:

3 cucharadas agua caliente
2 cucharadas miel maple
1 cucharada aceite de ajonjolí
1 cucharada miso
*Opcional: Germinados para decorara

Modo de prepararse:

En un recipiente mediano se coloca el arroz de jícama y se pone junto un recipiente pequeño con agua para mojarse las manos y poder formar los nigiris. Con las manos húmedas se toma elarroz y se van formando los nigiris de forma redonda o rectangular. También se pueden usar los moldes especiales para nigiris que venden en Amazon (son bastante económicos). Se dejan los nigirs en un palto en lo que se preparan las verduras o toppings.

En un recipiente mediano se colocan el agua caliente, miso, miel y aceite y se integran con una cuchara. Esta es la salsa para marinar las verduras.

En una tabla para cortar se colocan las verduras y se cortan del tamaño de los nigiris. En el caso del camote se sacan laminas delgadas rectangulares como si fuera el "salmón" y los champiñones se rebanan de forma delgada para utilizar su forma completa. Una vez cortadas se colocan en la salsa para marinar.

Mientras se corta con una tijera o un cuchillo filoso el alga nori en tiras delgadas de 1 a 1.5 cm de ancho y de largo calculando que le de toda la vuelta al nigiri.

Para montar los nigiris se colocan en el palto donde se van a servir y se le colocan en cada uno una verdura a elegir ya sea: el camote, champiñón o aguacate. Para cerrarlo se coloca una tira de alga encima bien ajustada y se pega en la parte baja del nigiri con agua.

Para decorara se le puede agregar unos germinados.

SUSHI DE JICAMA

Ingredientes:

2 tazas arroz de jícama (previamente sazonado)
1 taza picadillo de atún
2-3 hojas alga nori
½ aguacate (cortado en laminas delgadas)
½ pepino (sin semillas cortado en tiras delgadas)
2 zanahorias (cortadas en tiras delgadas)

IMPORTANTE: tener un cuchillo bien filoso

Modo de preparase:

Colocar un recipiente con agua para mojarse las manos continuamente y formar el sushi.

Se coloca el tapete de bambú para hacer sushi encima de una tabla de cortar. Sobre este tapete se va a colocar la hoja de alga nori con la parte suave hacia abajo.

Se humedecen las manos y se toma un poco de arroz para colocarlo dentro de la hoja nori, siempre dejando libre de arroz un margen en la orilla del alga.

Una vez que esta bien esparcido el arroz en toda el alga se acomodan los ingredientes de relleno (picadillo de "atún", pepino, aguacate y zanahoria) en la orilla pegada a nosotros. Si queremos un sushi mas grande se deberá agregar mas ingredientes de relleno.

Ya que están colocados todos los ingredientes es momento de cerrar el rollo empezando por la orilla que esta al frente de nosotros. Se va enrollando apretando al mismo tiempo los ingredientes hacia adentro para que se compriman un poco. Se sigue enrollando hasta llegar al final (es la orilla que dejamos con un margen libre de arroz). Se pone agua en este margen y secierra el rollo.

En una tabla de cortar con un cuchillo bien filoso se corta el sushi en varios rollos pueden serdelegados o mas gruesos.

Se acompaña este sushi con salsa soya (tamari, namasoyu o amino braggs).

PICADILLO DE ATÚN

Ingredientes:

1 taza de semillas de girasol (previamente remojadas)
¼ hoja alga nori
¼ taza apio en trozos
2 cucharadas salsa soya
2 cucharadas de cilantro picado
2 cucharadas aceite de ajonjolí
1 cucharada jugo de limón
1 cucharada jengibre fresco rallado
1 cucharada cebolla en polvo
1 cucharadita de sal de mar o del Himalaya
½ cucharadita pimienta negra molida

Modo de preparase:

Colocar todos los ingredientes en el procesador y procesarlos hasta obtener una mezcla tipo carne de atún (no sobre procesar porque quedara como mantequilla) se deben de ver los ingredientes picados e integrados pero visibles.

Colocar en un recipiente y guardar refrigerado.

MONIQUE VINAY

health coach – plant based chef