



RECETAS DEL TALLER DE COCINA

Miayuno



CARPACCIO DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

2 membrillos
Canela en polvo
1cda de miel

ELABORACIÓN

Lavar los membrillos, cortarlos por la mitad y hornear 40mts.
Dejar enfriar cortar y laminar con una mandolina, colocar en una fuente en forma de media luna.
Extender la miel por encima y espolvorear la canela



CREMA DE BERENJENA CON SESAMO

INGREDIENTES

2 berenjenas grandes
1 yogur natural de soja
2 cucharadas soperas de tahín
2 ajos
Sal y pimienta
Zumo de medio limón

ELABORACIÓN

Limpiar y pinchar las berenjenas, hornear 40 minutos. Dejar enfriar y pelarlas.
En un bol poner las berenjenas, el yogur, el tahín, los ajos y el zumo de limón.
Batimos todo hasta conseguir una masa homogénea y cremosa.
Colocar en el recipiente para servir y tiraremos un poco de aceite por encima y unas semillas de sésamo tostado.



CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

400 gr de calabaza
1 patata (200 gr)
2 zanahorias
1 puerro
2 cucharadas de aceite de oliva
agua
sal

ELABORACIÓN

Lavar y pelar todas las verduras, corta a trozos medianos.
Poner en una olla 2cc de aceite y sofreír el puerro y la cebolla, agregar el resto de ingredientes y hervir de 20- 25mts.
Triturar y servir, espolvorear la pimienta también se le pueden agregar semillas de calabaza x encima y 1cc de aceite.



CREMA DE REMOLACHA

INGREDIENTES

250g de remolacha cocida
El zumo de 1 naranja
1 yogur de soja
1c de café de umeboshi
1 diente de ajo y Sal

ELABORACIÓN

Pelar un diente de ajo y poner junto con la remolacha en un vaso batidor, añadir el umeboshi triturar y reservar.
Mezclar el yogur con el zumo de naranja y añadir poco a poco al vasito batidor con el resto de ingredientes y volver a triturar todo.
Poner en un bol y servir, decorar al gusto (semillas, germinados, hojita de menta...).



ENSALADA DE COL LOMBARDA

INGREDIENTES

300g de col lombarda
300g de brócoli
150g de rúcula
3 manzana
150g de almendras

ELABORACIÓN

Cortar la col en tiras finas con una mandolina y poner en una fuente.
Lavar la manzana el brócoli y cortar en trozos pequeños, mezclar todos los ingredientes en una fuente.
Para el aliño, mezclar todos los ingredientes y verter sobre la ensalada.

ALIÑO

- 3 ajos
- el zumo de 1 limón
- 2 cda de miel
- 2 cda de vinagre de manzana
- 250mi de aceite
- Pimienta y sal



HUMUS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

2 Calabacines
2 dientes de ajo.
1 Cucharada de comino.
2 Cucharadas de aceite.
3 cucharadas de Tahini

ELABORACIÓN

Pelar los calabacines (a no ser que quieras un humus de color verde) Ponerlos en la batidora junto con el resto de ingredientes. Triturar hasta conseguir una textura muy fina. Servir con unas hojas de albahaca fresca picada.

Nota: Es posible que a diferencia del humus de garbanzos y dependiendo del calabacín, esta versión quede mas líquida. Esto lo puedes corregir añadiendo una o dos cucharadas de semillas chía molidas al final. Mezcla bien y deja reposar una ½ hora.



CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA

INGREDIENTES

2 Cebollas
1 Calabacín
2 Cucharadas de Miso blanco
Almendra en polvo.
1 manojo de Albahaca fresca
Aceite de oliva
Sal marina
Piñones (opcional)

ELABORACIÓN

Cortar las cebollas a rodajas finas y saltear a fuego medio durante 10 min., con aceite, un poco de sal y una hoja de laurel.
Añadir el calabacín cortado a rodajas y añadir un fondo de agua y un poco de sal. Tapar y cocer a fuego lento durante 15 min. Sacar el laurel y tritarlo todo junto con la albahaca fresca, el miso blanco y la almendra en polvo.
Ir añadiendo almendra hasta que tengamos la consistencia deseada.
Servir con las hojitas pequeñas de albahaca y los piñones.



NATILLAS DE KOZU Y CÚRCUMA

INGREDIENTES

2 vasos de bebida de almendras
Piel de ½ limón
2cc soperas de sirope de arroz
Ramita de canela
2cc soperas de kuzu
1cc de café de cúrcuma en polvo
2cc de postre de coco rallado o canela en polvo o frutos secos picados (para decorar)

ELABORACIÓN

Hervir la bebida vegetal con la piel del limón, ramita de canela y el sirope de arroz. En un vaso aparte diluir el kuzu con un poco de bebida vegetal y añadirlo a la cocción. Añadir la cúrcuma para darle el color.
Remover lentamente, a fuego lento, hasta lograr una consistencia cremosa.
Servir en vasos individuales y decorar al gusto.

PROPIEDADES

Kuzu: Ayuda a la digestión, actúa como probiótico entre otras funciones.
Canela: Regula los niveles de azúcar.
Cúrcuma: Potente antiinflamatorio.
Bebida de almendras: la almendra es un fruto seco con mucho calcio y proteína.



ESPAGUETTI DE CALABACÍN CON AGUACATE

INGREDIENTES

6 Calabacines
1 paq. Tomates
cherry
Para la salsa: 2
Aguacates
Zumo limón
Albahaca fresca
Piñones (u otro fruto
seco -opcional-)

ELABORACIÓN

Lavar los calabacines y cortarlos en fideos (puede ser con una maquina llamada Spirali - de la casa Consti - o con un pelador). Cortar los tomates cherry y salpimentar un poquito. Preparar la salsa. Vaciar los aguacates en un bol. Añadir el zumo de 1 limón, la albahaca picada fresca y los piñones u otro fruto seco (previamente tostado). Añadir la salsa a los espaguetts vegetales.



TOMATES RELLENOS DE AGUACATE

INGREDIENTES

8 Tomates medianos
2 Aguacates
medianos
1 Cebolla
1 Pimiento verde.
1 Limón
Albahaca o menta
fresca

ELABORACIÓN

Cortar los tomates por arriba. Vaciarlos con una cuchara y reservar. Salar ligeramente y ponerlos boca abajo. Cortar los aguacates en dos y quitar el hueso. Machacarlos con un tenedor y exprimir el jugo del limón sobre ellos. Cortar el pimiento y la cebolla lo más menudo posible. Agregar a los aguacates y rellenar los tomates. Cubrir con albahaca o menta picadita y tapar con la parte del tomate cortada (tipo sombrerito).



GUACAMOLE

INGREDIENTES

2 Aguacates maduros
Media cebolla
Medio tomate
5 ramitas de cilantro
Zumo de 1 lima
Sal del Himalaya

ELABORACIÓN

Lavar y pelar todas las verduras, corta a trozos medianos. Poner en una olla 2cc de aceite y sofreír el puerro y la cebolla, agregar el resto de ingredientes y hervir de 20- 25mts. Triturar y servir, espolvorear la pimienta también se le pueden agregar semillas de calabaza x encima y 1cc de aceite.



ROLLITOS VEGETALES DE COL

INGREDIENTES

8 hojas de col
100g de
champiñones
1 puerro
1 cebolla
2 zanahorias
2 ajos
Aceite y sal

- Pizca de cúrcuma
- Semillas de sésamo negro o tostado

ELABORACIÓN

Poner a hervir las hojas de col 5 minutos y reservar.

Cortar todas las verduras a trozos pequeños con una mandolina. En una sartén poner aceite con la cebolla, el puerro y el ajo y pochar, añadir el resto de ingredientes y saltear.

Para el aliño, mezclar todos los ingredientes y verter sobre los rollitos. Extender las hojas de col, rellenar con las verduras y enrollar. Colocar los rollitos en una fuente y decorar con semillas de sésamo negro. También se pueden comer untando los rollitos en salsa de soja.

ALIÑO

- 2cda de tahín
- 100ml de aceite
- Sal y pimienta
- 1cda de vinagre de modena



PATÉ DE REMOLACHA CON STICKS VEGETALES

INGREDIENTES

3 Remolachas cocidas 1 Diente de ajo 3 Cucharadas Tahini
1 Manzana 1 Puñado semillas Sal y pimienta negra
1 Limón

ELABORACIÓN

Poner todos los ingredientes en una batidora, excepto la sal y la pimienta. Batirlo todo y salpimentar al gusto.

Preparar unos sticks de zanahoria y apio.

Servir en una fuente decorada con los sticks.

PROPIEDADES

Es un alimento anti cancerígeno, gracias a los flavonoides (en particular su pigmento rojo, betánina) y mineralizante. Su gran aporte de hierro la hacen una verdura ideal para personas con anemia e incluso para embarazadas o mujeres durante la menstruación. Con propiedades rejuvenecedoras gracias a su contenido en ácido fólico ayuda a la prevención de enfermedades del corazón y a mantener un cabello y uñas fuertes y sanas. También ayuda a mantener una piel joven y sana, así como a prevenir el mal humor. El ácido fólico de esta planta solo se obtiene al comer la remolacha cruda. También tiene propiedades digestivas por su alto contenido en fibra y es un alimento depurativo y alcalinizante. Muy interesante para los enfermos de hígado.



GAZPACHO DE SANDÍA Y TOMATE

INGREDIENTES

600gr. Tomate en rama
 500gr. Sandía (sin piel)
 35gr. De Cebolla
 40gr. De pimiento verde
 1 diente de ajo pequeño
 1 cucharada de aceite
 oliva
 Entre 1 y 3 cucharadas
 de vinagre de vino blanco
 (al gusto).
 2/3 cucharada de sal.

ELABORACIÓN

Lava bien los tomates y el pimiento.
 Pela la cebolla y corta un trozo de
 unos 35gr.
 Corta un trozo de pimiento de unos
 40gr. Cortarlo en varios trozos.
 Pela el ajo, córtalo a lo largo y quítale
 el germen que trae en el centro.
 Quitar todas las pepitas de la sandía y
 la cortamos en varios trozos.
 Añadir la sandía a la batidora y salar a
 gusto.



ENSALADA DE FRESA CON VINAGRETA DE AMAPOLA

INGREDIENTES

300gr. hojas de
 espinacas lavadas.
 200gr. de fresas
 cortadas.
 ½ Cebolla morada
 cortada
 muy fina.
 2 cucharadas de
 almendras tostadas.

- 2 Cucharaditas de miel.
- 1 Cucharadita de semillas de amapolas.

ELABORACIÓN

Escoger una fuente e ir añadiendo los
 ingredientes con mimo.
 La ensalada de fresas con vinagreta de
 semillas de amapola es una receta
 sabrosa y sorprendente.
 Un plato muy alegre que llenará de color
 nuestra mesa.

VINAGRETA

- ½ Taza de aceite de oliva virgen extra.
- 3 Cucharadas de vinagre de manzana.



HAMBURGUESA DE ARROZ

INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral
grano corto cocido
1 Cebolla picada fina
1 Diente de ajo picado
fino
Hojas perejil picado fino
Harina de maiz o arroz
Aceite de oliva
1 Pimiento rojo
(escalibado, picado fino)
3 c.s. De semillas de
girasol ligeramente
tostadas

ELABORACIÓN

Sofreír las cebollas y el ajo con un poco de aceite y una pizca de sal. Sin tapa, a fuego medio /bajo durante 10 min.
Añadir el pimiento rojo picado fino, el arroz, las semillas y el perejil.
Mezclar bien.
Amalgamar bien una pequeña cantidad y confeccionar una hamburguesa bien plana. Rebozarla ligeramente con maicena.
Calentar aceite, preparar una bandeja con papel absorbente y hacer a la plancha cada hamburguesa por los dos lados.
Secar encima del papel unos minutos antes de servir.



AZUKIS CON ALGAS KOMBU

INGREDIENTES

3½ taza de azuki
1 lámina de alga
Kmobu (cortado en 1
½ cm)
½ taza de calabaza
(en dados 2cms)
1 Cebolla picada.
2 tazas de agua
mineral
Sal sin refinar.

ELABORACIÓN

Poner el Kombu en una cacerola. Lavar los Azukis y poner encima del alga.
Añadir agua, cubrir y hervir. Bajar el fuego y cocinar 1 hora.
Añadir la calabaza y cocinar otros 20 min. A 30 min. Hasta que la legumbre esté tierna.
Sazonar con un poco de sal marina. Servir y adornar con cebolleta picada.
Nota: Si el azuki se seca durante la cocción, se puede añadir más agua.

PROPIEDADES

Los Azukis son un tipo de legumbre de color rojizo típicas del Japón muy utilizadas por la macrobiótica para fortalecer el riñón y todas sus problemáticas.

Azuki es la legumbre más Yang. Es recomendable consumirlo cuando uno está sufriendo de falta de vitalidad.

Puede prepararse saladas o dulces, solas o con arroz, en sopas, cremas o postres...



INFORMACIÓN DE CONTACTO

Esperamos que haya encontrado toda la información que necesita para prepararse correctamente y disfrutar al máximo de esta experiencia única.

No dude en visitar nuestro sitio web para descubrir más detalles del ayuno, o en dirigirse a nosotros directamente para comentarnos cualquier tipo de duda. Le atenderemos encantados.

No te pierdas el contenido que compartimos en redes, síguenos en:



¡Enhorabuena por este reto superado!

*mi*ayuno



Info@miayuno.es



www.miayuno.es



+34 629 945 647