

Cazuelas nutritivas de pasta

INGREDIENTES

Pasta cocida

75 g por ración

Pimientos asados

1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 cda. de aceite de oliva
Una pizca de sal

Para el pesto de espinacas

50 g de avellanas o nueces
25 g de piñones tostados
3 puñados de espinacas
1 puñado de albahaca
Zummo de ½ limón
½ cda. de sal marina
1 diente de ajo
3 cdas. de levadura nutricional
2 cdas. de aceite de oliva
75 ml de agua

Esta receta está pensada para darte algunas ideas para crear tus propias cazuelas rápidas para almuerzos fáciles. Esta es de pimientos asados y pesto de espinacas, pero puedes inspirarte en la tabla de abajo para hacer tu propia combinación.

PARA ASAR LOS PIMIENTOS

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Corta en trozos los pimientos y ponlos en una bandeja de horno grande.
3. Mezcla con aceite de oliva y sal.
4. Hornea durante unos 30 minutos y después sácalos del horno.
5. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.

PARA HACER EL PESTO DE ESPINACAS

Pon todos los ingredientes en una procesadora y tríturalos bien; luego pasa esta mezcla a un tarro.

IDEAS DE PASTA PARA COMBINAR A TU GUSTO

INGREDIENTES

FRESCOS

1 ración

Verduras asadas
4 tomates cherry

PROTEÍNAS

1 ración

2 salchichas vegetales cocinadas
3 cdas. de legumbres mixtas
3 cdas. de maíz dulce
Tofu ahumado cocinado
3 cdas. de guisantes cocinados

SALSA

1 ración

2 cdas. de pesto (página 61)
2 cdas. de salsa de tomate (página 72)

TOQUE

CRUJIENTE

1 ración

Semillas: 1 cda. (girasol, calabaza,...)
Frutos secos: 1 cda. (nueces, avellanas,...)





El tip de Niki

Si te sobran
verduras asadas,
añádelas a alguna
ensalada o a un plato
salado.

INGREDIENTES

Para 2 rollitos

Wraps

2 tortillas para wraps de tu elección

1 cebolla

2 pimientos

1 calabacín

1 berenjena

Tzatziki

½ pepino, rallado

120 g de yogur de coco o vegetal

2 cdas. de eneldo, picado

1 cda. de menta fresca, picada

Zumo de ¼ limón

1 diente de ajo, picado

½ cda. de sal marina

Un pellizco de pimienta negra

1 cda. de aceite de oliva (opcional)

Salsa

6 cdas. de hummus/
crema de guisantes/
crema de pimientos rojos

Verduras frescas

1 zanahoria, rallada

4 tomates cherry

Crujiente

1 cda. de semillas tostadas de girasol/
calabaza

Wraps de verduras asadas con hummus y tzatziki

Estos versátiles rollitos se pueden rellenar con tus ingredientes favoritos y son perfectos como almuerzo para llevar. Yo he optado por las verduras asadas y el hummus, acompañados por el tzatziki casero más increíble.

PARA HACER LAS VERDURAS ASADAS

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Corta las verduras en trozos grandes y ponlas en una bandeja de horno grande.
3. Rocía con aceite y espolvorea con sal.
4. Hornea durante unos 25-30 minutos, o hasta que estén blandas y bien hechas. Reserva.

PARA HACER EL TZATZIKI

1. Ralla el pepino y ponlo en un colador grande para escurrirlo sobre un bol. Exprime toda la humedad posible y pásalo a un bol grande.
2. Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien.
3. Para terminar, echa un chorrito de aceite de oliva por encima.

PARA SERVIR

1. Rellena los rollitos con hummus o con la crema que quieras.
2. Añade las verduras asadas, las zanahorias ralladas y los tomates cherry.
3. Por encima, pon un poco de tzatziki y semillas.
4. Enrolla bien todo.

INGREDIENTES

Para 4

2 cdas. de aceite de oliva
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cda. de comino molido
1 cda. de cúrcuma
1 cda. de cilantro molido
3 batatas pequeñas, peladas y cortadas en daditos
500 ml de caldo vegetal
1 lata de leche de coco
1 cda. de puré o concentrado de tomate
Un pellizco de pimienta negra
½ cda. de sal

Toppings

Semillas o frutos secos tostados
Una espiral de yogur vegetal
Una pizca de copos de chile (si te apetece un puntito picante)

Sopa cremosa de batata

Esta sopa es cremosa, suave y deliciosa. Está ligeramente aromatizada con algunas especias indias y es muy fácil de hacer.

PARA HACER LA SOPA

1. Pica la cebolla en daditos pequeños y el ajo muy finito.
2. Echa la cebolla en una cacerola grande con el aceite de oliva y saltéala durante 7-8 minutos a fuego lento. Añade las especias, el ajo y sofríe unos minutos más.
3. A continuación, añade a la cazuela la batata, el caldo vegetal, la leche de coco y el concentrado de tomate y cuece tapado, a fuego lento, durante 15 minutos (hasta que la batata esté blanda). Salpimenta.
4. Apaga el fuego y tritura todo en la batidora hasta que quede una crema suave.
5. Añade más agua si quieres una consistencia más líquida.

PARA SERVIR

Remata el plato con las semillas tostadas y el yogur vegetal.



Sopa ahumada rápida de tomate y alubias

INGREDIENTES

Para 4

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de pimentón ahumado
- 4 tomates grandes maduros, picaditos
- 2 cdas. de puré o concentrado de tomate
- 500 ml de caldo vegetal
- 1 lata de alubias blancas, escurridas
- 1 lata de judiones, escurridos
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de vinagre de vino blanco/manzana
- 2 puñados de espinacas

Toppings

Piñones o semillas tostadas

Esta es una sopa muy sabrosa y fácil, y perfecta para cocinar por adelantado y guardar en táperes individuales para llevártelos o congelarlos para cuando los necesites. Y puedes utilizar cualquier tipo de alubia que tengas en la alacena, ¡elige tu favorita! El pimentón aporta un gran sabor ahumado.

PARA HACER LA SOPA

1. Corta la cebolla en trozos grandes, y pica el ajo muy finito o rállalo.
2. En una cacerola grande, rehoga la cebolla con el aceite a fuego medio durante unos 7-8 minutos hasta que se ablande.
3. Añade el ajo y el pimentón, y rehoga un minuto más.
4. Agrega ahora los tomates picados y el concentrado de tomate, y sofríe unos minutos hasta que estén blandos.
5. Añade el caldo. Deja cocer a fuego lento durante 10 minutos.
6. Añade las alubias, los judiones, las espinacas, el vinagre, la sal y la pimienta. Cuece unos minutos más hasta que las espinacas se ablanden.

