

RECETA

Falafels

INGREDIENTES

Ingredientes

- Garbanzo cocido (1 bote grande)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharita de levadura (opcional)
- Perejil, comino y orégano
- Sal y AOVE

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** lavar y escurrir bien los garbanzos.
- 2. Segundo paso** Mezclarlos con un tenedor con el ajo, comino, orégano, sal, perejil y un poco de levadura (opcional)
- 3. Tercer paso** Formar bolitas
- 4. Cuarto paso** Cocinar en salsa de tomate casera.

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



INTUR
restauración colectiva

alimentando tu imaginación

RECETA

Crema con brócoli

INGREDIENTES

Ingredientes

- 1 brócoli pequeño
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 1 patata pequeña (opcional)
- Sal y AOVE

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** pelar, lavar y trocear las verduras
- 2. Segundo paso** Disponer la verdura en un recipiente de cocina a vapor/olla exprés. Cocinar 20 min
- 3. Tercer paso** Triturar con un poco de agua de cocción y sal (no refinada), añadiendo aceite de oliva virgen extra.
- 4. Cuarto paso** Servir al momento

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



RECETA

Sepia estofada con cebolla

INGREDIENTES

- ½ kilo de sepia limpia
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Tomate natural triturado
- Agua o caldo casero
- Sal, tomillo y AOVE

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** pelar, lavar y trocear las verduras. Cortar la sepia.
- 2. Segundo paso** En la olla exprés rehogar la cebolla, y el ajo.
- 3. Tercer paso** Una vez dorados, agregar la sepia y el tomate natural triturado, remover unos segundos y cubrir con caldo o agua.
- 4. Cuarto paso** Cocinar en la olla exprés durante 10 minutos.

alimentando tu imaginación

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



INTUR
restauración colectiva

RECETA

Wok de pollo con quinoa

INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo limpio.
- ½ cebolla
- Verduras en brunoise
- Tomate natural triturado
- Quinoa ya cocida (1-2 tarrinas)
- Agua o caldo casero
- Sal no refinada, orégano y AOVE

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** pelar y lavar las verduras.

Trocearlas en brunoise

- 2. Segundo paso** En un wok saltear la cebolla rallada y una vez dorada añadir el pollo a tiras y un poco de sal.

- 3. Tercer paso** Una vez dorados, añadimos el tomate natural triturado, la verdura y el perejil.

- 4. Cuarto paso** Tras 10 minutos de cocción a fuego lento añadimos la quinoa previamente cocida y esperamos unos minutos hasta alcanzar temperatura.

alimentando tu imaginación

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



INTUR
restauración colectiva

RECETA

Pizza casera

INGREDIENTES

- base: harina integral ECO, leche, AOVE y sal
- Tomate natural triturado
- Verduras en brunoise
- Pechuga de pavo/york
- Queso tierno
- 1 huevo/comensal (opcional)
- Orégano y AOVE

PREPARACIÓN

1, Primer paso Calentar un poco de leche en el microondas, añadir AOVE y sal. Agregar la harina poco a poco hasta lograr una consistencia adecuada. Cubrir con tomate natural triturado, verdura en brunoise, AOVE y orégano.

2. Segundo paso Disponer la verdura en brunoise, cubrir con pechuga de pavo, queso y por último el huevo.

3. Tercer paso Rociar con queso rallado y hornear a 180 ° C durante 15-20 minutos.

4. Cuarto paso Servir

alimentando tu imaginación

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



INTUR
restauración colectiva

RECETA

Espirales de calabacín

INGREDIENTES

- 1 envase de verdura en espiral.
- Tomate natural triturado
- ¼ Cebolla tierna
- 1 diente de ajo.
- Queso parmesano rallado.
- Sal sin refinar y AOVE.

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** Cocinar la verdura al vapor.
- 2. Segundo paso** Rehogar con AOVE la cebolla troceada o rallada, el diente de ajo y tomate natural triturado. Mezclar con el calabacín
- 3. Tercer paso** Rociar con queso rallado y hornear a 180 ° C durante 5 minutos. Se puede usar el microondas para ahorrar energía.
- 4. Cuarto paso** Servir

Esta receta se puede hacer también añadiendo proteína animal tipo boloñesa, o atún...

alimentando tu imaginación

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



INTUR
restauración colectiva

RECETA

Guiso de patata con carne de pavo/ternera ecológica

INGREDIENTES

- 150 gramos de carne
- Tomate natural triturado
- 1/2 Cebolla tierna
- 1 diente de ajo.
- Puerro, alcachofa /Pimiento u otra verdura
- Patata 1 mediana
- Sal sin refinar y AOVE.

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** Pelar, lavar y trocear la verdura
- 2. Segundo paso** Rehogar con AOVE la verdura en el fondo de la olla exprés.
- 3. Tercer paso** Añadir la carne troceada y sazonada, junto con la patata troceada y el tomate natural triturado.
- 4. Cuarto paso** Cubrir con caldo casero y cocinar en olla exprés durante 10-15 minutos o en cazuela tradicional 30-40 minutos.

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



INTUR
restauración colectiva

alimentando tu imaginación

RECETA

Pastel de carne picada

INGREDIENTES

- 150 gramos de carne picada casera
- Tomate natural triturado
- Verduras en brunoise.
- Patata 1 grande
- Queso rallado
- Sal sin refinar y AOVE.

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** Pelar, lavar y trocear la verdura
- 2. Segundo paso** Rehogar con AOVE la carne picada (previamente picada en picadora) con cebolla rallada y tomate natural triturado.
- 3. Tercer paso** Agregar la verdura en brunoise y cocinar a fuego lento.
- 4. Cuarto paso** Por otro lado cocer la patata y una vez hecha aplastar con un tenedor hasta que tenga consistencia de puré.
- 5. Quinto paso.** En una fuente de horno disponer la mezcla, cubrir con el puré de patata y queso rallado. Gratinar a 180 ° C durante 5 minutos.

alimentando tu imaginación

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



RECETA

Nocilla casera

INGREDIENTES

- 400 g de calabaza ya cortada
- 200 gramos de avellanas tostadas
- 3 cucharas soperas de caco desgrasado en polvo Valor
- 2 cucharadas de edulcorante natural : panela, miel, azúcar de coco
- 1 cucharita de esencia de vainilla (opcional)

PREPARACIÓN

1. **Primer paso** Cocinar al vapor la calabaza.

Una vez cocinada dejar escurrir en papel de cocina para que empape bien el agua.

2. **Segundo paso** Triturar la avellana en batidora.

3. **Tercer paso** Añadir el resto de los ingredientes en la batidora, e ir probando hasta encontrar el sabor adecuado.

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



RECETA

Fiambre de pavo casero

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo (también puede ser pollo)
- Sal gruesa
- Agua
- Romero y tomillo

PREPARACIÓN

- 1. Primer paso** Precalienta el horno a 200 ° C.
- 2. Segundo paso** Cubrir una fuente de horno con una capa gruesa de sal. Rocía la sal ligeramente con agua y coloca la pechuga
- 3. Tercer paso** Espolvorea con romero y tomillo. Cubrir con otra capa gruesa de sal y rociar con un chorrito de agua.
- 4. Cuarto paso.** Hornea unos 40 minutos (20 minutos si es pollo). Cuando la sal esté seca y comience a dorarse, retira del horno y enfriar.
- 5, Quinto paso.** Retirar la costra de sal y cortar en lonchas finas.

alimentando tu imaginación

Dificultad



Personas



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Tipo de cocción



Notas



INTUR
restauración colectiva