



RECETAS VEGANAS ASIÁTICAS



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO



!COME RICO,
COME SANO!!

RECETAS DELICIOSAS
Y FACILES DE COCINA VEGETARIANA



SUSHI



ESCUELA DE NUTRICIÓN
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

2 tazas de arroz integral o blanco (para sushi o tipo bomba)
hojas de alga nori
3 tazas de agua
pepino / aguacate / brotes, mango / wakame / 30 g tofu
tamari / jengibre / wasabi
1 esterilla para enrollar sushi
(se consiguen en herbolarios) / agua
Mezcla para el arroz:
50 ml de vinagre de arroz / 5 ml de mirin (vino de arroz)



INGREDIENTES



ELABORACIÓN

Lavar el arroz debajo del grifo, en el caso de arroz blanco, lavar bastante hasta que el agua salga limpia. Así quitamos el exceso de almidón.

Poner en una olla o paella extendida con el agua fría, y tapa de vidrio, para poder controlar la cocción.

Cuando el arroz esté listo, pasar a una fuente extendida y agregar la mezcla, removiendo el arroz con una espátula de madera e ir enfriando poco a poco.

Cortar el alga por la mitad a lo largo, ubicarla sobre la esterilla y extender el arroz por encima, dejando un grosor de medio centímetro aprox.

Dejar el borde superior del alga sin arroz, poner el relleno elegido al centro y enrollar.

En el borde del alga nori que se quedó sin arroz, pasar el dedo ligeramente mojado para pegar el rollito.

Finalmente cortar en 6 u 8 trozos con un cuchillo muy afilado, pasándolo por agua para que no se pegue al arroz.

El alga nori es especialmente rica en proteínas y en vitamina B12. Contiene vitamina A en mayor proporción que el resto de las algas. Su consumo está especialmente indicado en problemas de la piel y de la vista, en la arterioesclerosis y en las etapas del crecimiento infantil.



PROPIEDADES

RAW-SUSHI



ESCUELA DE NUTRICIÓN
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

Nori roll
4 hojas de alga nori / 300gr de coliflor / 150gr de nueces
1 cda. de agave / 2 cda. vinagre de arroz / 1 aguacate
1 puñado de germinados / 4 hojas de espinacas
1 zanahoria / 1 c de limón



INGREDIENTES



ELABORACIÓN

Para el arroz

1. Triturar la coliflor bien chiquito junto a las nueces.
2. Condimentarlo con el agave, el vinagre, el tamari y el pimienta rojo cortado en trozos pequeños, escurrir y reservar.

Para el montaje

1. Colocar una hoja de nori en la esterilla de sushi o en la tabla de cortar.
 2. Extender el arroz en la hoja dejando un borde pequeño en los dos lados y en la parte inferior y un borde más grande en la parte superior.
 3. Poner por encima del arroz formando una línea $\frac{1}{4}$ del aguacate, los germinados, las hojas de espinaca cortadas bien finas y la zanahoria en juliana.
 4. Enrollar bien firme compacto. Puedes pegar las hojas con limón.
- Cortar en 7 a 8 piezas y servir a lo más zen posible.

ALGAS PROPIEDADES



ESCUELA DE NUTRICIÓN
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

Mg por cada 100 gramos de porción comestible

ALGAS	CALCIO	HIERRO	YODO	POTASIO	VITAMINA A Unidad inter.	VITAMINA B1	VITAMINA B2	VITAMINA BC
NORI	470	23	1	3505	11000	0,25	1,24	20
ARAME	1170	12	300	3860	50	0,02	0,2	---
DULSE	296	150	150	8060	188	0,63	0,5	30
KOMBU	800	15	300	5800	430	0,08	0,32	11
WAKAME	1300	13	25	6800	140	0,11	0,14	15
HIZIKI	1400	29	40	14700	150	0,01	0,2	---
AGAR- AGAR	400	---	5	---	---	---	---	---
ESPINACAS LECHE ENTERA	93 118	3 ---	--- 0	470 144	8,1 140	0,1 0,03	0,2 0,17	51 1

SOPA DE MISO



ESCUELA DE NUTRICIÓN
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

200 ml de caldo de verduras
30 gr de tofu
1/2 cebolla tierna pequeña
4 setas shiitake
Unas algas wakame deshidratadas
1 cdita. de genmai miso
1 cdita. de semillas de sésamo
Unas ramitas de cebollino fresco
(se puede hacer con "noodles")



INGREDIENTES



ELABORACIÓN

En primer lugar, ponemos a calentar nuestro caldo de verduras y lo dejamos al fuego 10 minutos

Echamos las algas wakame en un vaso con agua para que se vayan hidratando.

Añadimos el tofu cortado en daditos, que estará hirviendo a fuego lento.

Cortamos la cebolla tierna a medias lunas y la reservamos.

Cortamos las setas shiitake en láminas echamos la cebolla, las setas y las algas

Apartamos del fuego y añadimos el miso.

Removemos bien y servimos en cuencos con semillas de sésamo y cebollino picado por encima.