



# RECETAS DE VERANO

CURSO DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO



# PIZZA DE POLENTA



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



PRIMAVERA



VERANO

para aproximadamente 3 personas

- 1 vaso de polenta más 3 o 4 vasos de agua
- 1 cebolla grande cortada a medias lunas
- 1 zanahoria cortada en palitos
- 1 puñado de champiñones laminados
- otra verdura de temporada como calabacín, pimiento
- olivas negras
- orégano
- aceite de oliva
- tamari / sal



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Poner a calentar agua con un poco de sal. Cuando hierva añadir la polenta en forma de lluvia removiendo constantemente para que no se hagan grumos. Hervir unos minutos. Dejar reposar 5' para que se enfríe un poco. Poner en un molde formando una capa de 1-2 cm y reservar.

Extender sobre la polenta una capa ligera de salsa de tomate. Saltear la cebolla con un poco de aceite y sal hasta que esté ligeramente dorada y repartir por encima del tomate.

Saltear el resto de las verduras con un poco de tamari, repartirlas sobre la pizza y decorar con olivas negras y orégano.

Puede servirse caliente o a temperatura ambiente.

Naturaleza neutra y ligeramente fresca.  
El maíz, a pesar de ser un cereal,  
es más bien fresco, apropiado para la época cálida del año.  
Nutritivo y de fácil digestión.



## PROPIEDADES

# TZATZIKI VEGANO



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



PRIMAVERA



VERANO

1 ½ pepinos  
½ diente de ajo mediano  
1 yogur de soja natural  
½ cdita. de eneldo  
1 cda. de aceite de oliva  
sal y pimienta al gusto  
unas gotitas de limón



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

En primer lugar lavaremos y pelaremos los pepinos, recordando que es aconsejable cortar los extremos y frotarlos un poco para evitar el sabor amargo que a veces tiene esta hortaliza.

Cuando tengamos los pepinos pelados, los rayaremos en un cuenco. A continuación coloraremos toda la pulpa rayada en un colador y presionaremos con fuerza para exprimir todo el zumo.

Por otra parte picaremos el ajo muy, muy fino o lo machacaremos si tenemos una prensa para ajos.

Con la pulpa del pepino rayada y exprimida sólo nos quedará agregar el ajo picado y el resto de los ingredientes. Mezclaremos todo bien y añadiremos limón al gusto.

# HAMBURGUESAS DE MIJO CON PASAS Y ESPINACAS



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



PRIMAVERA



VERANO

1 vaso de mijo lavado  
1 pizca de sal marina  
3 vasos de agua  
1 cebolla cortada en daditos  
1 manojo de espinacas frescas lavadas y troceadas  
2 dientes de ajo picados  
½ vaso de uvas pasas (unos 30 minutos en remojo)  
especies al gusto  
aceite de oliva y sal



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Pon el mijo en una olla con los 3 vasos de agua, equivalentes. Hierva con una pizca de sal marina. Cocina a fuego lento con la olla tapada entre 15 y 20 minutos. Saltea la cebolla con un poco de aceite de oliva durante unos 5 minutos con una pizca de sal i las especies. Corta las espinacas en tiras y saltea otros 5 minutos más, con otra pizca de sal. Añade el ajo picado y las uvas pasas escurridas y saltea un par de minutos más. Mezcla bien el mijo con las espinacas en una bandeja y crea una masa compacta. Espera a que se enfríe un poco y coge porciones para darles forma de hamburguesa. Fríe las hamburguesas con poco aceite vuelta y vuelta para que estén crujientes y doradas. Puedes hacerlas al horno si no te apetece freírlas.

# PITA DE ENSALADA GRIEGA I TZATZIKI



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



PRIMAVERA



VERANO

2 panes de pita  
1/2 aguacate  
maíz cocido  
1/2 cebolla tierna  
jengibre rallado  
Mix de ensaladas (brotes, canónigos, rúcula, espinaca...)  
aceite de oliva  
tamari  
queso griego vegano  
pimienta negra



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Añadir todos los ingredientes al pan de pita de manera ordenada y sin rellenarlo demasiado. Repartir el tzatziki vegano en el interior de la pita de manera uniforme y reservar un poco por si queremos untar la pita con más salas tzatziki.

La salsa Tzatziki te puede servir psrs servir con ensaladas, como acompañamiento de hamburguesas vegetales. es una salsa muy fresca y agradecida para el verano.

# CREMA DE MELÓN Y ALBAHACA



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



PRIMAVERA



VERANO

4 rodajas de melón  
zumo 1/4 de limón  
pizca de sal  
6 hojitas de albahaca  
unas gotas de aceite de oliva



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Partimos el melón y extraemos la pulpa libre de semillas, reservamos algunos taquitos o bolas de melón para decorar al final.

Trituramos el resto de la pulpa cortada en tamaño regular, sazonamos con una pizca de sal, añadimos el zumo de limón, la albahaca, y mezclamos bien.

Servimos en cuencos individuales con las bolas o tacos de melón por encima, albahaca y un chorrito de aceite

Un plato fantástico para los días calurosos y además, sano de principio a fin.

# TABULÉ FRESCO DE VERANO



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



PRIMAVERA



VERANO

100 g de cous cous  
240 ml de agua  
½ cebolla tierna  
2 tomates de pera  
1 taza de perejil  
1 rama de menta  
1 tomate seco  
4 olivas negras  
El zumo de 1 limón  
Aceite de oliva  
Sal



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Empezamos preparando el cous cous. En una olla, vierte el agua, el cous cous y la sal. Pon al fuego y dejar cocinar entre 5-8 minutos o hasta que el cous cous haya absorbido el líquido. Pasamos el cous cous cocido a un bol, añadimos un poco de aceite de oliva y removemos cuidadosamente con un tenedor; de esta forma soltaremos los granos a medida que se temple. Dejamos enfriar en la nevera.

Cortamos los tomates por la mitad, les quitamos el pedúnculo y los cortamos en cuadraditos. Los reservamos en un bol grande o una fuente.

Picamos la cebolla, el perejil, el tomate seco, las olivas negras y la hierbabuena, y lo añadimos a los tomates.

Exprimimos el limón y filtramos el zumo por un colador para retirar los piñones y pequeños restos de piel del limón.

Cuando el cous cous esté frío, lo mezclamos con el zumo de limón y una pizca de sal.