

Tabla de contenidos Abril

1. Ensalada de lentejas con aderezo cremoso
2. Ensalada de zanahoria con crocante de girasol
3. Seitán
4. Milanesas Veganas
5. Torta de Otoño con peras
6. Torta de frutas

1. Ensalada de lentejas con aderezo cremoso

Receta Vegana ☘

Ingredientes

Aderezo

Yogur natural c/n o Tofu blando c/n (Receta Vegana ☘)
Aceite de oliva c/n
Jugo de limón c/n
Pasas de uva c/n
Sal y pimienta
Hierbas aromáticas (eneldo, albahaca, cilantro, perejil: a gusto)

Ensalada

½ litro de Vinagre (alcohol o manzana)
3 cdas de Azúcar
Lentejas 200 g
Zanahoria 3
Zucchini 1
Berenjenas 3
Repollo morado 1/4
Repollo blanco 1/4
Almendras, castañas de cajú o pepitas de girasol tostados c/n

Preparación:

Aderezo cremoso

En un bol colocar el yogur natural (o tofu), agregar un poco de aceite de oliva y jugo de limón. Poner las pasas de uva rubias y las hierbas elegidas. Mezclar y reservar.

Ensalada

Colocar en una jarra el vinagre de alcohol, añadir sal y azúcar. Mezclar hasta disolver el azúcar. Verter la mitad del líquido sobre las zanahorias cortadas en juliana y los pepinos cortados en rodajas y al medio. Verter la otra mitad sobre el repollo cortado en juliana. Dejar reposar durante una hora para ablandar.

Ecurrir el repollo y colocar en un bol.

Añadir las berenjenas asadas cortadas en cubos.

Agregar las zanahorias y los pepinos/zucchini escurridos y mezclar.

Incorporar las lentejas cocidas.

Añadir el aderezo y mezclar.

Incorporar las semillas tostadas a elección y servir.