

Lovetocook 
RECETAS





Un poco sobre mí

Hola soy Vero, nací en una ciudad rodeada de bellas montañas, desde que tengo uso de razón me recuerdo en contacto con la naturaleza, de ello se encargaron bien mis padres, "un regalo para toda la vida", mi madre no tuvo ocasión de estudiar, pero sí tenía un don para transformar los alimentos en maravillosas elaboraciones, todos los sentidos se despertaban en aquella pequeña cocina de la que quedé impregnada, junto con los hermosos paseos que daba con mi padre por las montañas, recogiendo rayos de sol. De ese magnífico cóctel nació esta pasión por cocinar con el mundo natural de una forma sencilla, saludable y con mucho amor. ¿Me acompañas?



INGREDIENTES PARA COMER SALUDABLE Y RICO

¿Superalimentos?.....

Tenemos en nuestras manos algo más interesante que los llamados "superalimentos", mucho más emocionantes y unos grandes aliados para nuestra salud.

Se llaman los "supermediterráneos". Son maravillosos, nos rodean, nos miman y nos nutren.

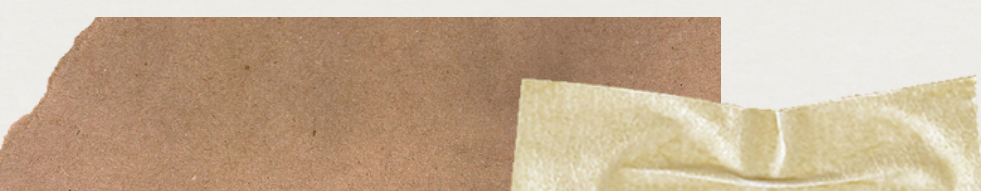
Y es que hay mucha vida más allá de las bayas de goji, las chía, las semillas de cáñamo, etc. Tenemos en nuestras manos los mejores superalimentos que puedan existir, como nuestro aceite de oliva, nuestras pasas, nueces, legumbres, cítricos, verduras y frutas de temporada. Todos ellos nos equilibran y aportan todos los nutrientes necesarios. Y nuestro bolsillo también lo agradece...

Luchemos por encontrar un equilibrio para disfrutar en nuestro día a día, "sin pasar por la vida de puntillas", volviendo un poco a nuestros orígenes, como las cocinas de nuestras abuelas, disfrutando de la vida, haciendo cosas que nos hagan sentir bien y que nuestro mayor objetivo sea "ser felices".

De ahí la importancia de cuidar de nuestro cuerpo desde una nutrición más equilibrada con alimentos sencillos y saludables. Una alimentación consciente.

Me encantaría transmitir mi pasión por la cocina, una increíble alquimia, que surge cuando mezclamos los ingredientes de cierta manera, entonces es cuando aparece la magia, creando sabores maravillosos.

Así que, ¿estáis preparados para desarrollar todos los sentidos? Me seguís... ¡Estoy encantada de acompañarte en este fascinante mundo, donde comeremos colores, tendremos sabores muy ricos, texturas que sorprenderán al paladar y aromas dulces que te harán sentir como en casa! ¡Vamos a por ello!



Verde que equilibra



ACELGAS REHOGADAS

Ingredientes:

- Un manojo de acelgas
- Un ajo puerro
- Seis ajos tiernos
- Una cebolleta grande
- Piñones

Preparación:

1. Hervir las acelgas 10 minutos o un pelín menos dependiendo de la textura que os guste (a mí me gustan blanditas). Escurrir y reservar.
2. Partir una cebolleta a rodajas y pocharla con un poquito de aceite. Añadir 6 ajos tiernos y un ajo puerro a rodajitas y pochar con la cebolla. Añadir sal y pimienta.
3. Una vez pochado añadir las acelgas y rehogar con todo.
4. Por ultimo añadir unos piñones, le da un toque super rico.

Verduras Power



CALDO DE VERDURAS

Ingredientes para mi combinación preferida:

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 ajo puerro
- 5 ajos o media cabeza de ajos
- 8 ajos tiernos
- 1 chirivía
- un trozo de nabo
- de 6 a 8 setas shiitake
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- un puñadito de judías verdes
- un pelín de perejil
- 6 hojas de laurel
- 2 cucharas de aceite de oliva
- un poquito de orégano y ajo en polvo

Lo ponemos todo en una olla grande y lo cubrimos con el triple de agua fría. Es importante que el agua este fría para que funcione como expansión y todo el sabor pase al agua. Una vez empiece a hervir, lo dejamos aproximadamente una hora. En tres cuartos de hora ya estará listo, pero a mí me gusta dejarlo un pelín más, así quedará genial.

Luego lo coláis, lo racionáis y al congelador para cuando haga falta. Yo suelo comerme algunas verduras como el calabacín, judías, shiitakes, y añadirle a todo ello un huevo, ¡está superbueno!

CREMA DE COLIFLOR MORADA

Ingredientes:

- Una coliflor entera blanca o morada.
- Una patata pequeña
- Una cebolla
- Un puñado generoso de almendras sin piel
- Caldo vegetal casero

Ponemos las verduras en el horno durante media hora aproximadamente a 200 °, partir la patata y la cebolla finas para acelerar su cocción, salpimentar, sazonar y regarlas con aceite.

Mientras tanto, en una sartén añadimos un pelin de aceite y tostamos las almendras hasta que se doren. Esto le dará un toque muy rico a la crema.

Un vez estén listas las verduras las pasamos al vaso de la batidora, añadimos las almendras y vamos añadiendo poco a poco el caldo vegetal previamente calentado conforme batimos, y vamos ajustando con el caldo hasta conseguir una textura cremosa y que nos guste.

¡Comemos colores?



Crema de coliflor



2/2/2

Verduras con superpoderes!!

CALABACINES RELLENOS

Déjate impresionar por esta sencilla y sabrosa receta.

INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes
- 1 cebolla dulce grande
- 1 tomate grande
- 2 dientes de ajo
- 6 o 7 setas shitake
- 2 huevos batidos
- un puñadito de piñones
- parmesano rallado
- un poquito de perejil picado
- un chorrito de vino blanco
- Una pizca de especias (orégano, pebrella, pimienta, pimentón, ajo y cebolla en polvo...)
- Opcional: una cucharada de tomate concentrado



1. Cortar los calabacines por la mitad a lo largo. Extraer la pulpa con una cuchara y torcerla.
2. Calentar un poquito de aceite y añadir los ajos y la cebolla cortados muy pequeños. Sofreír hasta que estén pochados y añadir el calabacín troceado. Sofreír de nuevo y realizar el mismo paso con las setas shitake. Añadir el tomate y el vino blanco. Cuando se integre añadir los huevos, los piñones, el perejil y las especias, cocinar hasta que quede todo blando.
3. Rellenar los calabacines y echar el parmesano rallado.
4. Hornear a 190 ° sobre 30 minutos aproximadamente.



Febrero Dulce

ENSALADA DE RÚCULA Y FRESAS

Ingredientes para nuestra ensalada de colores:

- Lechuga roble
- Rúcula
- Fresas laminadas
- Queso fresco tierno de cabra
- Rabanitos laminados
- Nueces troceadas

Aliño: Aceite de oliva virgen extra, orégano, unos granos de pimienta rosa y sal rosa.



Pesto de Kale hecho con amor

Ingredientes para el pesto de kale y albahaca:

-80 gr. de parmesano. Si queréis se puede sustituir por levadura nutricional, pero queda más rico con parmesano

-45 gr. de piñones

-20 gr. de anacardos. Dan un toque más dulce

-1 diente de ajo cocido al horno o crudo. Yo suelo ponerlo cocido para que nos siente mejor. Esto es opcional, a veces se me olvida poner el diente de ajo y queda igualmente muy rico

-80 o 100 gr. de albahaca (este ingrediente es superimportante, pues da el toque fresco a la receta)

-250 gr. de kale escaldado. Aquí podéis jugar a poner más o menos en función de lo que os guste. El pesto quedará curiosamente muy suave, a pesar del kale.

-80 o 90 gr de aceite de oliva virgen

-Media cucharadita de sal



Preparación:

Para escaldar el kale: Ponerlo a remojo quitándole la parte central del tronco. Poner las hojas con un poco de vinagre y bicarbonato, ya que son hojas muy rizadas y limpiarlas bien cuesta mucho. De esta forma llegaremos a todas las hendiduras de las hojas. Enjuagar y poner en agua hirviendo durante 3 minutos. Sacar, escurrir, dejar enfriar y ya estará listo para nuestro pesto.

Ahora mezclamos todos los ingredientes en una batidora y a pequeños impulsos vamos batiendo hasta conseguir la textura deseada. Puedes batir poco a poco para quede granulado, estará muy rico así.



Alcachofas que no falten

ALCACHOFAS A LA SIDRA

Ingredientes:

- 6 o 7 alcachofas
- 1 vaso de sidra, cerveza o vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- Especias: pimentón dulce, pimienta, ajo en polvo, etc.

1. Limpiar las alcachofas dejando el corazón y partir en cuartos. Cocer al vapor sobre 15–20 minutos.

Aromatizar el agua del vapor con unas hojas de laurel, tomillo, etc.

2. Cuando ya estén listas, pasar a una sartén previamente calentada con el aceite y las hojas de laurel, añadir un poquito de sal, pimienta, ajo en polvo y dorarlas.

3. Añadir la sidra, el pimentón dulce y dejarlas reducir unos 10 minutos a fuego lento tapadas.





Comidas o cenas muy saludables

PIZZA DE POLENTA

Ingredientes:

- 500 ml. de caldo de verduras casero
- 150 gr. de polenta
- 50 gr. de parmesano rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 huevo

Preparación:

1. Poner a calentar el caldo. Cuando ya esté caliente añadir la polenta, bajar el fuego y remover hasta que se haga una masa homogénea. Mover durante 6 min. aprox., retirar del fuego, añadir la mantequilla, el queso y por último el huevo. Remover hasta que se integre todo bien y dejar reposar.
2. Colocar papel vegetal en una bandeja de horno y, muy importante, ponerse aceite en las manos porque nos ayudará a extender la masa. Extenderla con cuidado, dejando una capita finita para que se quede más crujiente. Levantar los bordes para que quede forma de pizza.
3. Antes de añadir los vegetales, se debe bañar la base con un pelin de aceite de oliva.
4. Añadir los vegetales cortados más o menos del mismo grosor. Aquí según la temporada podéis añadir, calabacín, tomate, berenjena, cebolla, etc. Condimentar con las especias salvo el romero fresco.
5. Espolvorear un poco de queso rallado. Poner el romero fresco y hornear a 190° 45 minutos aproximadamente hasta que se doren los bordes.

Ingredientes para poner encima:

- 1 calabacín
- 2 tomates de pera
- 1 cebolla (opcional)
- Parmesano rallado
- Especias: pimentas variadas, tomillo seco, orégano, romero fresco...

Antojos sanos



ENDIVIAS RELLENAS

En un bol añadir a partes iguales, AGUACATE, RUCULA, SALMÓN Y GRANADA todo en cuadraditos pequeños. En otro bol añadir una cuchara de postre de miel, otra de tahini y un poco de aceite de oliva. Mover hasta que emulsione todo. Rectificar si fuera necesario y añadir a nuestra mezcla anterior. Rellenar las hojas de endivia y espolvorear con un poco de pistachos troceados y semillas de sésamo.

Chips para compartir

CHIPS CRUJIENTES

Ingredientes:

- 1 boniato blanco
- 1 remolacha
- 1 boniato rojo
- 1 nabo
- 1 chirivía

1. Limpiar y pelar las raíces. Con una mandolina o un cuchillo bien afilado hacer laminas muy finitas.
2. Colocar los vegetales sobre una bandeja de horno con un papel vegetal muy esparcidos.
3. Ponerles solo un pelin de sal. Hornear a 180° sobre 30 minutos aproximadamente.



Desayunos sencillos y ricos

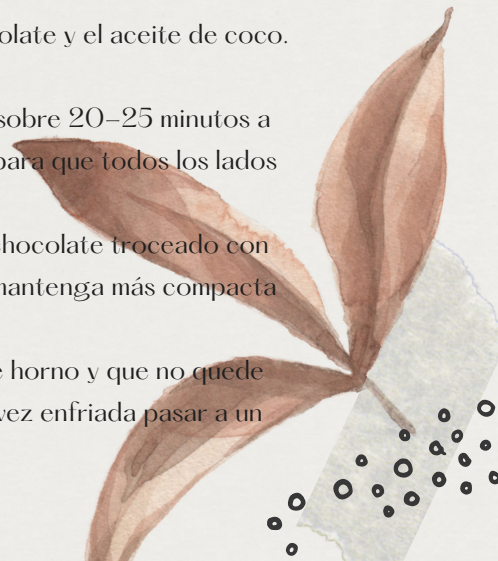
GRANOLA SUPER RICA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 200 gr. de copos de avena
- 30 gr. de coco rallado (opcional)
- 50 gr. de nueces pecanas
- 50 gr. de almendras
- 20 gr. de avellanas
- 50 gr. de quinoa, arroz inflado y mijo variado
- 120 gr. de aceite de coco derretido
- 80 gr. de miel
- una pizca de sal
- una cucharada grande de canela
- una cucharada grande de vainilla
- 80 gr chocolate del 70% a trozos



1. Mezclar todos los ingredientes en un bol grande, salvo el chocolate y el aceite de coco.
2. Añadir por último el coco derretido y mezclar bien.
3. Pasar a una bandeja de horno con un papel vegetal y hornear sobre 20–25 minutos a 165–175 ° aproximadamente. A mitad de cocción mover una vez para que todos los lados se hornen bien.
4. Cuando hayan pasado los 25 min. sacar del horno y añadir el chocolate troceado con cuidado de no mover la granola hasta que se enfríe para que se mantenga más compacta como roquitas.
5. Para que la granola quede crujiente, aplanarla en la bandeja de horno y que no quede una capa muy gruesa. Si fuera así, hornear en dos bandejas. Una vez enfriada pasar a un bote hermético para que se mantenga bien.



INGREDIENTES

- 200 ml de bebida de almendras casera
- una cucharada grande de almidón de maíz
- una pizca de sirope de arce



1. Poner a calentar 150 ml de la leche con el sirope de arce. Cuando empiece a calentarse, añadir el resto de la leche ya disuelta con la maicena.
2. Cocinar a fuego lento para que no se pegue hasta que se espese.
3. ¡Servir en un plato decorado con vuestros condimentos preferidos y regalaros un desayuno reconfortante!

¡Desayunos de la niñez!



Mermeladas caseras



MERMELADA DE MORAS

INGREDIENTES

- 250 de panela
- 1 kg. de moras

Es tan sencillo como lavar las moras, en mi caso las recojo por Septiembre en el campo, y ponerlas en un perol grande junto con la panela. No le hace falta más panela porque la mora es muy dulce. Cocer durante 45 aproximado a fuego lento, para que pierda líquido.

Una vez terminada, meter en botes de cristal esterilizados y tapparlos bien. Cuando ya se hayan enfriado, estos botes hay que hervirlos cubiertos de agua sobre 20 minutos para que la mermelada se envase al vacío y nos dure mucho tiempo.

Biscochos caseros

¡BIZCOCHOS RECIÉN HORNEADOS!

INGREDIENTES

- 125 gr. harina de avena
- 125 gr. harina de almendra
- 145 gr. de azúcar de coco
- 50 gr. aceite de oliva
- 300 gr. de zanahoria
- 80 gr. de leche de cabra eco o vegetal
- 5 gr. de bicarbonato
- 4 huevos
- una cucharada de vainilla y de canela
- media cucharada de nuez moscada y de jengibre



1. Mezclar los ingredientes secos en un bol, la harina de almendra, de avena, el bicarbonato y las especias. Rallar la zanahoria reservar.
2. Batir los huevos y mezclar con el azúcar. Mezclar con los ingredientes secos.
3. Incorporar el aceite poco a poco. A mano remover con un cucharón. Añadir la leche y remover bien hasta que quede todo bien integrado.
4. Hornear a 180° sobre 45 minutos aproximadamente.



Sueños de pastelitos

INGREDIENTES

Blinis para los pastelitos:

- 250 gr. harina de almendras
- 25 gr.de harina de trigo sarraceno
- 125 gr. de mantequilla
- 120 gr. de azúcar de coco
- 1 huevo grande
- 15 gr. de cacao puro en polvo
- 10 gr. de levadura en polvo
- un porquito de vainilla en polvo
- una pizca de sal

Para las cremas:

Para de la chocolate:

Queso fresco mezclado con sirope de arce al gusto y un poco de choco 70% fundido.

Para la crema rosa:

Mascarpone mezclado con sirope de arce tambien al gusto y un poco de zumo de remolacha licuada. Todo ello mezclado.

1. Mezclamos todos los ingredientes sólidos por una lado. Por otro, deshacemos la mantequilla y la mezclamos con el azúcar y el huevo. Incorporamos bien y añadimos a la mezcla de sólidos. Cuando esté bien integrado, lo dejamos reposar alrededor de una hora en la nevera.
2. Calentamos el horno a 180 °, ponemos papel vegetal en una bandeja y hacemos bolitas. Las aplastamos un poco y horneamos sobre 8 minutos aproximadamente.
3. Para las cremas usamos manga pastelera: para la crema de choco una de boca ancha redonda y para la crema rosa una de boca de estrella. Decoramos con frambuesas.





¡DISFRUTA COCINANDO!

Un mundo de colores, sabores y texturas
te esperan por descubrir. ¡Atrévete a
probarlos, te vas a sorprender!