



Recetas de la ponencia en las
1ª Jornadas Gastronómicas Vegetarianas
realizadas por:

Nuria Puchades

Restaurante Les Maduixes (Valencia)

Crema de zanahoria, remolacha y agua de rosas

INGREDIENTES:

2 kg de cebolla dulce
1 kg de zanahorias
1/2 kg de remolacha cruda
10 cl de agua de rosas
Aceite, sal y agua

ELABORACION:

Pelamos la cebolla y la cortamos en medias lunas bien finas.
Pelamos y cortamos la zanahoria en rodajas finas y hacemos lo mismo con la remolacha .
A continuación vertemos la cebolla con aceite de oliva y una pizca de sal en una olla a fuego medio-bajo hasta que ésta esté transparente.
Añadimos la zanahoria, la remolacha y el agua de rosas y cubrimos con agua (que las verduras no lleguen a flotar en el agua). Llevamos a ebullición, y en este momento rectificamos de sal.
Cuando empiece a hervir, tapamos la olla y bajamos el fuego al mínimo.
Cocinamos durante 40 minutos, trituramos la mezcla resultante.
Servimos junto con germinados de col morada y chips de remolacha.

Arroz integral con algas arame, verduras salteadas y garbanzos, con de mayonesa de almendra y albahaca

INGREDIENTES:

Arroz:

1 tazón de arroz integral

2 tazones de agua

Sal

2 hojas de laurel

Lavar bien el arroz, escurrir y llevar a una olla exprés. Vertemos el arroz en la olla y lo tostamos ligeramente a fuego mínimo.

Añadimos el agua, la sal y el laurel. Tapamos la olla y llevamos a ebullición. Cuando empiece a pitar la olla, bajamos el fuego al mínimo y cocinamos el arroz durante 35 minutos.

Destapamos la olla y reservamos.

Verduras:

1/2 coliflor

1/2 brócoli

10 piezas de bachoqueta (judía) plana

Un puñado de setas shitake

4 zanahorias

2 calabacines

1 manojo de espárragos

1 puerro

1 cebolla

Cortamos todas las verduras en trozos pequeños y semejantes. Las cocinamos en una sartén a fuego medio junto con un poquito de agua hasta que evapore. Añadir un poco más de agua hasta que las verduras estén cocinadas pero crujientes y con un color vivo.

Reservamos.

Algas:

1/2 paquete de algas arame

Agua

soyu

Ponemos las algas a remojo para hidratarlas con agua hasta cubrirlas. Las escurrimos con ayuda de un colador y las colocamos en una olla pequeña junto con un chorrillo de soyu y un dedito de agua.

Tapamos y cocinamos veinte minutos a fuego mínimo.

Reservamos.

Garbanzos:

1 bote de garbanzos pequeño

Aceite

1 cucharada de postre de Comino en polvo

Calentamos el aceite en la sartén y doramos ligeramente los garbanzos junto con el comino.

Reservamos.

Mayonesa de almendra y albahaca:

150 gr de almendra tostada

70 gr albahaca

20 cl de agua

20 cl de aceite de oliva

Sal

Mezclamos todo en la batidora en la velocidad máxima.

Reservamos.

Montaje del plato

Mezclamos en la sartén de las verduras junto con la mitad del arroz que hemos cocinado.

Añadimos las algas y los garbanzos.

Servimos y ponemos una cucharada de la mayonesa y un chorrito de aceite crudo de sésamo.

Flan de zanahoria y quinoa

INGREDIENTES:

1 y 1/2 litro de leche de arroz y almendras

550 gr de zanahorias peladas y cortada en rodajas finas

Cáscara de 1/4 de limón

1 rama de canela

Bouquet de anís estrellado y cardamomo

4 cucharadas soperas de copos de avena

5 gramos de agar agar

4 cucharadas soperas de melaza de arroz

ELABORACION:

Ponemos la leche a hervir junto con el bouquet, la canela, el limón, y las zanahorias durante 20 minutos a fuego lento.

Remojamos el agar agar con un poco de leche de arroz y añadimos a la leche junto con los copos de quinoa. Hervimos 5 minutos más la leche.

Sacamos la canela y el bouquet y trituramos el resto hasta que quede una mezcla homogénea .

Disponemos en flaneras y esperamos que enfríe antes de servir.