



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

Patricia Restrepo
Restaurante Kimpira (Valencia)

Tempeh Ahumado crujiente con salsa de higos.

Tempeh (de ZUAITZO)

Cualidad energética:

aporte de proteína, vitamina b12, gratifica y relaja, útil en casos de antojos de quesos o lácteos

Ingredientes:

200 gramos de tempeh

2 cucharadas de aceite de oliva

4 higos frescos maduros

1 cebollita pequeña

1 diente de ajo

shoyu (La Finestra Sul Cielo)

una pizca de sal

Elaboración:

Para la reducción de higos, lavar y pelar los higos, cortarlos en cuartos.

Cortar la cebolla en cuadritos pequeños (brunoise).

Filetear el ajo.

Calentar un cazo pequeño (asegurarnos de que tiene tapa).

Añadir el aceite, sofreír los ajos, la cebolla, incorporar los higos, remover algunos minutos.

Tapar y dejar reducir hasta conseguir una crema espesa y muy dulce.

En el último momento, añadir unas gotas de shoyou y cocer 3 minutos más.

Para el tempeh

Cortar en lonchas finas

Aceitar la plancha

Dorar el tempeh a fuego alto

Condimentar con shoyou hasta que quede crujiente

Servir con la reducción de higos

Ensalada prensada

Energéticamente:

Regenera la flora intestinal, ralentiza el ritmo del páncreas de manera que deseamos comer menos dulces.

Favorecen la digestión, ayudan a la vesícula a producir más bilis contribuyendo así a metabolizar las grasas, despiertan el organismo.

Ingredientes:

una zanahoria pequeña

un poco de col morada

1 pepino

1 cebollita pequeña

algunos rábanos

media manzana verde

sal marina orgánica

Utensilios: un prensa pickles

Elaboración:

Cortar la verdura muy fina

Amasar con una pizca de sal

Colocar en el prensa pickles y dejar como mínimo 1 hora

Eliminar el líquido .

Nori Makis de Soba (trigo sarraceno)

Receta proteica, refrescante, revitalizadora.

Ayuda a las personas con retención de líquidos especialmente en los tobillos en verano.

Buen aporte de minerales

La pasta Soba es hecha a partir del trigo sarraceno.

Ingredientes :

Pasta de soba cocida

1 hoja de alga nori tostada

Veganesa de soja

Wasabi en polvo

Cebollinos

Rúcula

Elaboración:

Colocar la hoja de nori sobre la esterilla de hacer sushis

Distribuir un puñado de espaguetis de soba en un extremo del alga

Mezclar el wasabi con la veganesa

Extender la veganesa de wasabi sobre la pasta

Colocar unas hojas de rúcula y los cebollinos

Arrollar como para hacer sushis.

Servir con unas gotas de shoyou

Cortar con un cuchillo bien afilado