

Salsa TzaTziki

INGREDIENTES

- Yoghourth Griego (no del de Danone). El bueno es el bote grande de hacendado o de Lidl).
- 4 Pepinos pequeños (para un bote grande de yoghourth)
- 1 diente de ajo.
- Eneldo (o hinojo en grano), sal, pimienta, vinagre o ½ limón,
- Aceite de oliva virgen, olivas negras y pepinillos de aceite, olivas negras troceadas o pepinillos, y un poco de eneldo.

ELABORACIÓN

- Pelar y rallar fino el pepino
- Escurrirlo o con un paño o con un colador (y tenedor)
- Mezclar bien el yoghourth, pepino, ajo, eneldo, sal, pinienta y limón (o vinagre).
- Decorar con un chorrito

Salsa Humus

INGREDIENTES

- Garbanzos (1 bote de garbanzos cocidos)
- 2 cucharadas de salsa tahin de sésamo (se puede sustituir directamente por dos cucharadas de Sésamo (Ajonjoli)). La salsa Tahin se haría con sésamo tostado machacado con aceite.
- Una cucharada de comino.
- ½ limón.
- Un diente de ajo.
- ¼ vaso de agua.
- Sal,
- Pimentón y aceite (para decorar).

ELABORACIÓN

- Quitar el agua de los garbanzos.
- Mezclar en la batidora todos los ingredientes, excepto el aceite y el pimentón.
- Decorar con pimentón y chorrito de aceite, y algún garbanzo que no se haya triturado.

Batido de kiwi y plátano

INGREDIENTES (PARA DOS PERSONAS)

- 1 plátano
- 2 kiwis
- Un poquito de jengibre en polvo.
- Un vaso de leche (de coco, de soja....)
- Miel

ELABORACIÓN

- Mezclar todo en la batidora.
- Se puede decorar con una rodajita de kiwi o de plátano.

Champipizzas

INGREDIENTES

- Champiñones
- Queso
- Tomate frito
- Orégano

ELABORACIÓN

- Limpiar los champiñones y quitarles el pie (el pie se puede guardar para otras recetas)
- Ponerlos unos 3/4 minutos en el microondas con un poco de agua, sal y aceite, hasta que queden un poco cocidos.
- Ponerlos en una bandeja y echarles un poco de tomate frito en su interior, queso rallado y orégano.
- Introducirlos en el microondas un par de minutos para que se funda el queso.

Pasta al pesto con judías y espinacas

INGREDIENTES

- 1 bolsa de Judías verdes congeladas (pueden ser frescas)
- Dos cartones pequeños de canelones precocinados (u otra pasta)
- Una bolsa de espinacas troceadas frescas.
- Pesto (o de compra, o para hacerlo casero se necesitará albahaca, piñones (o almendras blancas), queso (parmesano y pecorino), ajo, aceite)

- Queso rallado (parmesano a ser posible)
- Sal, aceite.

ELABORACIÓN

- Poner a hervir las judías.
- Hacer pedacitos con las planchas de canelones.
- Unir la pasta para que se cueza con las judías (en caso de ser pasta fresca, bastará con dos minutos, si es pasta dura, serán unos 10 minutos)
- Coger un par de cazos del agua de hervir las judías con la pasta, y añadirla al pesto, para darle textura más fina.
- Echar las espinacas a la cazuela con las judías y la pasta. Removerla unos 5 segundos.
- Colar la mezcla de espinacas, judías y pasta. Y echarlas en la cazuela.
- Añadir el pesto
- Añadir queso rallado por encima.