

Crema de Cebada con Pasas y Vainilla

INGREDIENTES:

- ❖ 1 taza de cebada o avena (remojada toda la noche con 6 tazas de agua), pizca de sal marina, 1 c.s de pasas (opcional) y ½ vaina de vainilla (cortada por la mitad a lo largo).

PREPARACIÓN:

- 1.- Cocer todos los ingredientes juntos en una cazuela grande, utilizando el agua del remojo.
- 2.- Llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego bajo durante 1 hora como mínimo.
- 3.- La consistencia es muy personal, añadir más agua durante la cocción, hasta obtener la densidad y la cremosidad deseada. Cuanto más cremoso lo deseemos, alargar mas el tiempo de cocción.

Paté de Aguacate

INGREDIENTES:

- ❖ 2 aguacates maduros, el zumo de ½ limón, 1 c.p. de aceite de oliva, ½ c.s. de miso blanco, 1 c.c. de pure de umeboshi.

PREPARACIÓN:

- 1.- Deshuesar los aguacates y rociarlos con el limón para que no ennegrezcan.
- 2.- Hacer puré con los demás ingredientes y un poco de agua, hasta obtener la consistencia deseada. Servir.

Crema de Quínoa

INGREDIENTES:

- ❖ 1 taza de quínoa lavada y escurrida, 1 rama de canela, 1 c.p. de ralladura de limón, pizca de sal marina, 5 tazas de agua.

PREPARACIÓN:

- 1.- Colocar la quínoa en una cazuela grande, junto con 5 tazas de agua, una pizca de sal marina y la canela. Llevar a ebullición, bajar el fuego al mínimo y cocer durante 45 minutos. Cuanto más tiempo, más cremosa quedará. La cantidad de agua puede incrementarse o reducirse de acuerdo con la consistencia deseada.
- 2.- Añadir la ralladura de limón al final, mezclar bien y servir.

Paté de Pimiento Rojo

INGREDIENTES:

- ❖ 2 cebollas (en cuadritos), 2 pimientos rojos (asados, lavados, pelados y cortados finos), 1 c.s. de aceite de oliva, 1 c.s. de miso blanco, laurel, sal marina.

PREPARACIÓN:

- 1.- Saltear las cebollas con el aceite y una pizca de sal 10 minutos.
- 2.- Añadir los pimientos rojos, el laurel y el miso blanco. Tapar y cocer a fuego medio bajo unos 10 minutos.
- 3.- Retirar el laurel, añadir un poco de agua y batir hasta obtener la consistencia deseada.