

Revolu Green!

Mediterráneamente cocinado



RECETAS PARA ESTAS FIESTAS

REVOLU-PRODUCTOS
100% VEGETAL

BETTER FOR



THE PLANET
YOUR HEALTH
YOUR SOUL

Feliz
Navidad





MILHOJAS DE BURGER "CHICKEN STYLE" Y CALABAZA
Burger Vegetal Chicken Style

WELLINGTON VEGANO
Bocados Vegetales

TULIPAS DE BOCADOS CON BRÓCOLI Y PIÑONES
Bocados Vegetales

SAQUITOS DE BOCADOS CON SETAS Y NUECES
Bocados Vegetales

SOPA DE GALETS
Albóndigas Vegetales con Tomate

NOODLES CON MANGO Y ALMENDRAS
Noodles con Tiras al Curry

RISOTTO DE SETAS, TRIGUEROS Y SALCHICHAS
Salchichas Vegetales

GALLETTE DE MANZANA, NUECES Y BOCADOS
Bocados Vegetales

TARTELETA CON ALBÓNDIGAS CON PATATAS PAJA
Albóndigas Vegetales



1. MILHOJAS DE BURGER "CHICKEN STYLE" Y CALABAZA



Ingredientes: (para 4 personas)

2 bandejas Burger Chicken Style

1 cebolla

1 calabaza

3 patatas

2 remolachas cocidas

Pipas de calabaza

Aceite de oliva virgen

Aceite de trufa

Bebida vegetal

Sal y pimienta



Preparación:

Cortar la calabaza por la mitad, quitar las pepitas y colocarla en una fuente de horno. Echarle un poco de aceite de oliva por encima y hornear a 200 °C unos 45 min o hasta que esté tierna. Dejar templar un poco, quitarle la piel, machacarla hasta formar un

puré y salpimentar. Reservar. Cocer las patatas con piel en agua con sal hasta que estén tiernas. Pelarlas, añadirles sal, pimienta, un chorrito de aceite de trufa, un poco de bebida vegetal y machacarlas hasta formar un puré. Reservar.

Cortar la remolacha en cuadraditos pequeños. Reservar.

Trocear la cebolla en cuadraditos y sofreír en una sartén con aceite de oliva hasta que esté caramelizada.

Picar las burgers en trocitos pequeños y añadir a la cebolla, rehogándolo todo junto.

Montar el plato con un aro de emplatar. Poner una capa de puré de patata, otra de calabaza, la burger, más calabaza y terminar con la remolacha y las pipas de calabaza.





2. WELLINGTON VEGANO



Ingredientes: (para 4 personas)

- 8 hojas de pasta filo
- 2 paquetes de Bocados vegetales
- 1 puerro
- 1 cebolleta
- 300 g champiñón portobello
- 1 cucharada de harina
- 50 g de nueces pecanas
- 50 g de pasas
- 1 chupito de Oporto o Pedro Ximénez
- Sal y pimienta, aceite de oliva



Preparación:

Picar las nueces en trozos grandes y reservar. Poner las pasas en un bol con agua caliente y dejar que se vayan hidratando. Picar el puerro y la cebolleta y poner en una sartén con un buen chorretón de aceite. Mientras se hace la verdura, limpiar y picar los champiñones. Añadir a la sartén y cocinar unos 10 min. Incorporar el Oporto y dejar otros 5 min. Echar la harina y mezclar bien. Añadir las nueces, las pasas escurridas y los bocados, mezclar todo bien y retirar del fuego. Encender el horno a 200 °C. Extender una hoja de pasta filo y pintar con aceite. Colocar otra encima y repetir la operación, hasta completar las 8 capas. Repartir el relleno en el lado largo de la hoja dejando unos cm de cada lado para poder cerrar el rollo. Doblar los extremos laterales libres hacia el centro y enrollar formando un rulo. Colocar en una fuente de horno sobre un papel con el cierre hacia abajo. Pintar con aceite toda la superficie del rulo. Hornear 30 a 35 min hasta que esté dorado. Servir caliente cortado en rodajas.





3. TULIPAS DE BOCADOS CON BRÓCOLI Y PIÑONES



Ingredientes: (para 4 personas)

Bocados vegetales

8 obleas de empanadillas veganas

1 cebolla roja

1 brócoli

Un puñado de piñones

Un puñado de pasas

Aceite de oliva

Sal y pimienta



Preparación:

Encender el horno a 200 °C.

Para hacer las tulipas, dar la vuelta a un molde de magdalenas y pincelar la parte de atrás con aceite. Colocar una oblea de empanadilla sobre cada saliente y darle forma suavemente. Hornear unos 7 min hasta que estén doradas. Dejar enfriar y reservar.

Cocinar el brócoli al vapor, dejándolo "al dente". Trocear y reservar.

Picar la cebolla y ponerla en una sartén con aceite de oliva. Trocear los bocados. Cuando esté la cebolla dorada añadir los bocados, los piñones y las pasas, y saltear todo junto. Incorporar el brócoli y mezclar. Rellenar las tulipas y servir.



VEGANO



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA





4. SAQUITOS DE BOCADOS CON SETAS Y NUECES



Ingredientes:

(para 4 personas)

2 bandejas de Bocados vegetales

8 láminas de pasta brick

Una cebolla dulce

2 dientes de ajo

1 bandeja de setas variadas

Puñado de nueces peladas y picadas

Un chorrito de Moscatel

Tiras de verde de puerro

Tomillo fresco

Aceite de oliva

Sal y pimienta



Preparación:

Picar la cebolla, ponerla en una sartén con aceite de oliva y dorar. Trocear las setas y añadir a la sartén.

Cuando las setas estén casi hechas añadir el ajo picado y rehogar. Incorporar los bocados troceados, las nueces y el moscatel, cocinar hasta que se evapore el líquido.

Encender el horno a 200 °C.

Poner un poco de la mezcla en el centro de una lámina de pastas brick y formar un saquito atándolo con unas tiras de verde de puerro. Hornear unos 7 min hasta que estén dorados. Servir calientes.



VEGANO



SIN GLUTEN



SIN LÁCTOSA





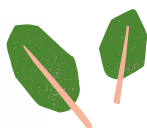
5. SOPA DE GALETS



Ingredientes: (para 4 personas)

Albóndigas con tomate

- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- Unas hojas de berza
- 1 rama de apio
- 1 cebolla
- 1 litro de agua
- Galets



Preparación:

Poner en una cazuela todas las verduras limpias y peladas con el agua y cocinar 1 hora. Colar el caldo y reservar (las verduras podemos guardarlas para hacer un puré).

Rellenar los galets con las albóndigas, de modo que queden apretadas.

Colocar los galets rellenos en la cazuela con el caldo y cocer unos 10 min. Servir calientes.





6. NOODLES CON MANGO Y ALMENDRAS



Ingredientes:

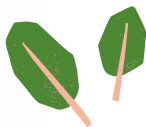
(para 4 personas)

Noodles

1 remolacha cocida

Un puñado de almendras

Medio vasito de nata vegetal



Preparación:

Cortar el mango y la remolacha en cuadraditos.
Trocear las almendras.

Calentar los noodles en una sartén con la nata.
Añadir el mango, la remolacha y las nueces.
Servir.



VEGANO

SIN GLUTEN

SIN LACTOSA





7. RISOTTO DE SETAS, TRIGUEROS Y SALCHICHAS



Ingredientes: (para 4 personas)

2 paquetes de salchichas

400 gr de arroz bomba

Una bandeja de setas variadas

Un manojo de espárragos trigueros

1 cebolleta

3 dientes de ajo

1 l de caldo de verduras

100ml de vino blanco



Preparación:

Picar la cebolla y el ajo, las setas y los espárragos.

Dorar la cebolla y el ajo ligeramente. Añadir las setas y los espárragos y rehogar unos minutos. Añadir el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Incorporar el arroz y sofreír ligeramente. Cortar las salchichas e incorporarlas a la cazuela..

Cocinar 20 min. Dejar reposar y servir.



VEGANO



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA





8. GALLETTE DE MANZANA, NUECES Y BOCADOS



Ingredientes:

(para 4 personas)

2 bandejas de Bocados vegetales

1 Lámina de masa quebrada

2 manzanas reinetas

1 cebolleta

Un puñado de nueces peladas

Un puñado de pasas

Aceite de oliva Romero fresco



Preparación:

Poner las pasas en un bol, añadirles agua hirviendo y dejarlas hidratar durante 10 min. Echar en una cazuela un chorretón de aceite de oliva y añadir la cebolleta picada. Incorporar las nueces, las pasas escurridas y los bocados troceados. Pelar y cortar las manzanas en láminas. Extender la masa quebrada sobre un papel en una bandeja de horno. Pincharla con un tenedor.

Extender las láminas de manzana. Colocar encima la mezcla de los bocados. Doblar los bordes de la masa hacia el interior.

Hornear unos 45 min hasta que esté dorada la masa.





9. TARTAleta con Albóndigas Patatas

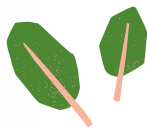


Ingredientes:
(para 3 personas)

Albóndigas

Patatas

Albahaca



Preparación:

Colocar las patatas paja sobre un recipiente.

Colocar sobre la cama de patatas una albóndiga plant based.

Decorar con una hoja de albahaca.

Servir caliente.



Revolu Green!

Mediterráneamente cocinado

www.revolugreen.es



VEGANO