



10 RECETAS DEPURATIVAS

ESCUELA
CUERPOMENTE

ENSALADA DEPURATIVA DE REMOLACHA



Ingredientes

para 4 personas:

- 3 puñados de rúcula (o cualquier otra hoja verde)
- 1 remolacha grande
- 4 troncos de apio
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de copos de alga dulce

Para la maceración:

- 1 aguacate
- media cucharadita de espirulina
- 1 dátil sin hueso
- 1 cucharadita de sirope de arce
- un toque de jengibre (la raíz fresca o en polvo)
- agua al gusto - una pizca de sal

Preparación:

1. Coloca en un bol una cama vegetal

hecha con los tres puñados que hayas preparado de la rúcula u otra hoja verde.

2. Ralla la remolacha y después corta muy finamente el apio, en lonchitas.

3. Para elaborar la salsa, tritura todos los ingredientes en una batidora individual y luego ve agregando agua hasta que obtengas la textura deseada.

4. Una vez todo preparado, dispón las hojas verdes y las hortalizas cortadas en la ensaladera, vierte el aliño por encima y mézclalo todo bien. Espolvorea con las semillas de sésamo y con los copos de alga dulce por encima y sirve inmediatamente.

VELOUTÉ DE GUISANTES



Ingredientes

para 4 personas:

- 60 g de guisantes pelados
- 2 cebolletas
- 1 calabacín
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 cucharadita de azúcar
- 40 ml de aceite de oliva y sal

Preparación:

1. Pela las cebolletas y ajos tiernos.

Corta las cebolletas a rodajas y los ajos, a trozos de dos centímetros. Lava el calabacín y córtalo a rodajas finas, sin pelar.

2. En una cazuela con agua hirviendo y sal escalda los ajos un par de minutos y retíralos. En la misma agua vierte la cebolleta y, cuando rompa a hervir, cuenta 4 minutos antes de echar el calabacín; cuece 5 minutos más y añade al agua hirviendo los guisantes junto con una cucharadita de azúcar.

3. A los 10 minutos retira las verduras, colócalas en un recipiente para poder triturarlas y añade unos 300 ml del agua de cocción. Tritura, rectifica de sal y, sin dejar de triturar, añade el aceite de oliva. Ha de quedar bien emulsionado.

4. Reparte la crema en cuencos individuales. Rehoga los ajos tiernos y añádelos.

5. Puedes servir la crema fría o caliente, y decorarla con flores si quieres.

DIP VEGANO DE PEPINO CON CRUDITÉS



Ingredientes

para 4 personas:

- 1 pepino
- 2 dientes de ajo
- 300 ml de yogur vegetal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de zumo de limón
- pimienta blanca recién molida
- sal marina
- verduras para untar (zanahoria, apio...)

Preparación:

- 1. Pela el pepino** y rállalo. Se le añade sal y se deja en un colador, durante 20 minutos, para que suelte el agua.
- 2. Tritura en la batidora el ajo pelado** con el yogur vegetal, el aceite de oliva y el zumo de limón hasta que quede una salsa fina.
- 3. Agrega el pepino escurrido**, salpimienta al gusto y vuelve a triturar hasta obtener la consistencia deseada.
- 4. Esta salsa se sirve fría**, acompañada de pequeñas crudité de apio, zanahoria, rábano... También se le puede añadir un poco de menta fresca, cebolla o perejil.

LENTEJAS A LA PRIMAVERA



Ingredientes

para 1 personas:

- 100 g de lentejas crudas o 200 g de lentejas cocidas
- 1 tomate grande u 8 tomates cherry, picados
- medio pimiento morrón (amarillo para variar colores), en tiras
- 80 g de judías verdes picados
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- pimienta negra molida al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Pon en remojo las lentejas durante 24 horas. Enjuégalas y déjalas hirviendo en agua durante 35-40 minutos o hasta que queden blanditas. Escurre el agua.

2. Puedes saltear las verduras o dejarlas crudas. Si decides asarlas, usa una sartén a fuego medio con un chorrito de agua en vez de aceite, de 5 a 10 minutos.

3. Combina las lentejas con los vegetales cortados y asados (o crudos) y sazona con el ajo en polvo, la pimienta negra y el aceite de oliva en crudo.

TOFU AL SÉSAMO CON RÁBANO NEGRO



Ingredientes

para 4 personas:

- 200 g de tofu cortado en tiras gruesas
- 200 g de colirrábano pelado
- 4 rábanos negros pelados (o 200 g de los rojos)
- 2 cda. de sésamo
- 2 cda. de aceite de sésamo
- 2 cda. de aceite de oliva
- cebollino picado y una pizca de sal

Para la maceración:

- 8 cda. de salsa de soja
- 1 cda. de zumo de limón
- jengibre fresco y ajo al gusto

Preparación:

- 1. Mezcla los ingredientes** de la maceración y sumerge el tofu en ella unos 20 minutos.
- 2. El rábano y el colirrábano** córtalos en juliana. Alíñalos con el aceite de sésamo, el cebollino y la sal.
- 3. En un wok con aceite de oliva** saltea ligeramente el tofu bien escurrido, añade una cucharadita del aliño y espolvorea con el sésamo.
- 4. En el último momento** puedes saltear los rábanos de modo que queden crujientes. Ya puedes servir.

ROLLITOS DE CALABACÍN RELLENOS CON TOFU MARINADO Y COL LOMBARDA Y COL LOMBARDA



Ingredientes

para 4 personas:

- 1 calabacín grande
- 250 g de tofu fresco
- 50 ml de salsa tamari
- 50 ml de agua
- 30 ml de zumo de cítricos
- 200 g de arroz integral cocido
- 10 g perejil picado
- 100 g de col lombarda
- 28 ml de vinagre de arroz
- 10 g de sirope de agave
- 2 cucharadas de tahini
- 20 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta

Preparación:

- 1. Mezcla la salsa tamari** con el agua y el zumo de cítricos.
- 2. Corta el tofu** a dados y sumérgelo en el líquido.
- 3. Deja reposar** al menos una hora en la nevera y luego saltea en la sartén con un poco de aceite de oliva.
- 4. En un procesador de alimentos,** añade el tofu, el arroz, el perejil picado y una tercera parte de la col lombarda.
- 5. Tritura** a golpes hasta que quede desmenuzado.
- 6. Corta** el resto de la col lombarda en juliana, añade 20 ml de vinagre de arroz, el sirope y un poco de sal, y deja reposar luego en la nevera.

- 7. Diluye el tahini** en el agua con el aceite de oliva y los 8 ml de vinagre de arroz restantes. Remueve bien con las varillas hasta que quede todo integrado. Rectifica de sal y pimienta, y reserva.
- 8. Lamina los calabacines** con un pelador o laminador.
- 9. Coloca las láminas** de calabacín sobre un papel de horno pintado con un poco de aceite de oliva y sal. Debes ir superponiéndolas hasta que tengas un rectángulo de unos 8 cm de ancho.
- 10. Rellena con la mezcla** de tofu y arroz, y cierra el rollito.
- 11. Sirve frío** junto con la col lombarda macerada y la salsa tahini.

TABULÉ FRESCO DE COLIFLOR



Ingredientes

para 4 personas:

- 400 g de coliflor
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de comino
- zumo de un limón
- 2 cucharada de aceite de oliva
- 1 puñado de hojas de perejil
- 1 puñadito de menta fresca
- 200 g de tomate
- 150 g de pepino
- 100 g de cebolla roja
- 1 diente de ajo

Preparación:

- 1. Ralla o tritura la coliflor** para conseguir una consistencia similar al bulgur o al cuscús.
- 2. Corta en pequeños cubos el tomate,** el pepino y la cebolla.
- 3. Pica muy fino el ajo,** la menta y el perejil. Mezcla todos los ingredientes y sirve.
- 4. Puedes servirlo** sobre una hoja de lechuga, o incluso como su relleno. Lo ideal es condimentarlo en el momento de servirlo.

ENSALADA RICA EN PROBIÓTICOS



Ingredientes

para 4 personas:

- Col
- Zanahoria
- Nabo
- Colirrábano
- Cebolla
- Lombarda
- Brócoli
- Apio
- Hinojo
- Sal marina

Preparación:

1. Corta las verduras en tiras finas y agrega sal suficiente para que quede sabroso al gusto. Revuelve bien para repartir la sal. Ralla las raíces y haz lo mismo. La sal extraerá poco a poco el ácido láctico que produce los microorganismos regeneradores.

2. Introduce todo en una ensaladera y apriétalo con la mano. Coloca un plato encima que preme la verdura. Cubre con un paño y guárdalo a temperatura ambiente.

3. Come un poco cada día y guarda el resto. A partir del tercer día puedes meterlo en botes de cristal, sin necesidad de refrigeración.

4. Con los días aumenta la cantidad de microorganismos que van a conservar la verdura sana y crujiente, haciéndola cada vez un poco más ácida.

SALTEADO DE VERDURAS CON VINAGRETA



Ingredientes

para 4 personas:

- 100 g de tirabeques
- 150 g de judía verde fina
- 150 g de guisantes baby con vaina
- 1 manojo de cebolletas
- 150 g de avena en grano
- 2 cucharadas de tamari
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Para la vinagreta:

- 30 g de tomates cereza secos
- 50 g de anacardos
- 100 ml de AOVE
- 50 ml de vinagre de manzana
- una pizca de sal

Preparación:

1. Para la vinagreta: pon en remojo los tomates secos 4 horas o más. Luego, escúrrelos.

2. Tuesta ligeramente los anacardos en una sartén antiadherente, agrega 2 cucharadas de aceite y los tomates, remueve unos minutos, agrega el resto de aceite y el vinagre, adereza con sal y retira.

3. Lava la avena, cocínala en agua salada el tiempo que marque el fabricante (unos 25 minutos), escurre y saltea a continuación en una sartén amplia engrasada con aceite de oliva virgen extra. En el último momento, agrega el tamari, remueve y retira.

4. Lava las hortalizas. Pela las cebolletas y córtalas. Despunta las judías.

5. En una sartén o wok, saltea las cebolletas un par de minutos a fuego medio, agrega el resto de hortalizas, remueve, cubre con medio dedo de agua y sazona. Cocina a fuego fuerte un par de minutos, hasta que haya absorbido el agua.

6. Sirve el salteado de hortalizas con la avena y aderezado con la vinagreta de tomates.

ENSALADA DE QUINOA CRUJIENTE



Ingredientes

para 4 personas:

- 200 g de mezcla de quinoa
- media col lombarda pequeña
- 2 zanahorias
- 10 g de hiziki deshidratada
- 50 g de almendra laminada ligeramente tostada
- salsa tamari

Para el aliño de olivas

- olivas negras sin hueso
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de manzana
- sal marina

Preparación:

1. Deja en remojo durante unas horas la quinoa, lávala y enjuágala bien. Hierva en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante en el envase y escurre bien los granos.

2. Pon 3 cucharadas de aceite de oliva virgen en una sartén antiadherente y cocina a fuego muy lento la quinoa. Remuévela de vez en cuando, durante unos 15 minutos, hasta que esté tostada.

3. En el último momento, agrega a la quinoa una cucharada de salsa tamari, remueve una vez más y retira.

4. Deja en remojo en agua las algas hiziki hasta que se rehidraten. Lava bien las verduras, corta en juliana muy fina la col lombarda y corta en bastoncitos la zanahoria.

5. Para el aliño, coloca en un vaso de batidora todos los ingredientes y tritura hasta conseguir una salsa uniforme.

6. Si te la vas a llevar en un táper, introduce el aliño en tarros de vidrio para llevar. Luego reparte la quinoa tostada y todos los ingredientes de la ensalada en un táper y mantenlo refrigerado hasta el momento de consumir.

ESCUELA
CUERPOMENTE