

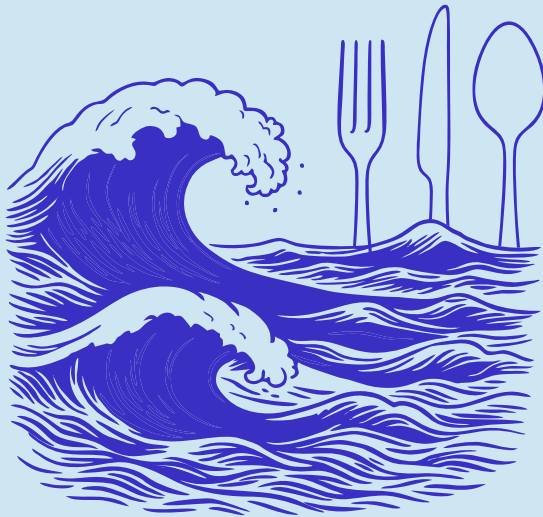


RECEITAS VEGANAS

con

PRODUCTOS

do **mar**



Tino Otero - Cociñeiro experto en algas



Cofinanciado por
la Unión Europea



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR



Grupos de Acción Local
do sector Pesqueiro
Costa da Morte



SABORAMAR





BROWNIE VEGANO CON LEITUGA DE MAR

INGREDIENTES:

- 50 g de cacao en po
- 2 g de bicarbonato de sodio
- 140 g de de fariña de trigo
- 4 g de leituga de mar deshidratada en copos
- 1 culleradiña de canela moída
- 130 g de azucre de cana
- 200 ml de bebida de soia
- 80 g de aceite de oliva virxen extra
- 75 g de noces picadas

ELABORACIÓN:

Prequentar o forno a 175°C

Nunha cunca poñer a fariña, canela, bicarbonato e a leituga de mar. Remover.

Nunha cunca grande disolver o azucre coa bebida de soia, despois incorporar o aceite seguidamente ir engadindo a mistura de fariña, cacao etc .por último poñerlle as noces picadas e cocer nun molde rectangular durante uns 20 minutos.





COGOLLOS A GRELLA CON VINAGRETA DE NOCES E ALGA DULSE

INGREDIENTES:

- 3 cogollos de leituga
- 6 avelas crudas
- 5 noces crudas
- zume de limón
- Aceite de oliva virxen
extra
- 1 cullerada de alga dulse
deshidratada
- Ceboliño picado

ELABORACIÓN:

Facer a vinagreta de limón e aceite de oliva virxen extra. 1 parte de zume de limón por 3 de aceite.

Picar as algas en anacos pequenos e poñer a hidratar na vinagreta.

Tostar as avelas e as noces nunha tixola a lume moi suave con unha área de sal ata que empezan a coller cor e empezen a soltar arrecendo a tostado picar a grosso modo e reservar . No momento de servir incorporamos a vinagreta de algas. Retirar as follas exteriores dos cogollos e cortar á metade ó largo.

Quentar unha tixola con un allo con pel machacado e un chorro de aceite, en canto empeze a dorar o allo colocar os cogollos sazonados e dorar polas 2 caras . Colocar nun prato e poñerlle a vinagreta de dulse e froitos secos por riba xunto co ceboliño picado.



CALLOS VEGANOS



INGREDIENTES:

- 300 g de garabanzos
- 1 folla pequena de alga Kombu deshidratada
- 1 cenoura grande
- 1 allo porro
- 400g de setas pleorotus
- 2 dentes de allo
- 1 cebola picada fina
- Aceite de oliva
- 3 culleradas de tomate concentrado
- 1 culleradiña de cominos
- Sal

ELABORACIÓN:

Poñer os garabanzos a hidratar en abundante auga coa folla de kombu durante 12 horas.

Ecurrir os garabanzos remollados e poñer a cocer coa folla de kombu, a cenoura e o allo porro ata que estean cocidos.

Preparamos un sofrito co allo picado a cebola picada unha vez que estean tenros engadir as

seta pleorotus troceadas en cuadrados, pasados 3 minutos incorporar o tomate concentrado, unha cullerada de pementon doce, os garabanzos e parte da auga de cocción.

Aparte triturar a cenoura cocida e allo porro con un pouco de auga de cocción e unha culleradiña de cominos.

Incorporar o huiso anterior e poñer a punto de sal.

Cocer o conxunto durante 5 minutos a lume baixo.

Para finalizar engadímoslle a alga Kombu ben picada.

