



Borani de espinacas (“plant based”)

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Garbanzos Agua, caliente Zaatar Pimienta negra molida Mezcla de hierbas, deshidratadas Curcuma, polvo Jugo de limón Eureka Sal o sustituto	100 gramos 400 gramos Al gusto Al gusto Al gusto Al gusto 15 - 25 gramos Al gusto	Remojar en agua los garbanzos por 8 a 12 hrs. Retirar del agua, escurrir utilizando un colador, transferir a un tazón de acero. Agregar zaatar, pimienta, hierbas y cúrcuma, mezclar, colocar en una charola no adhesiva. Hornear a 150°C por aproximadamente 45 minutos o hasta lograr un producto crujiente y ligeramente dorado. Retirar del horno, enfriar, agregar el jugo de limón en la cantidad deseada.
_____ Espinacas, hojas completas Agua*, ebullición Agua ** con hielos Tzatziki Pimentón dulce Jitomates, “brunoise” mediano	200 gramos 1 litro 1 litro 200-300 gramo Al gusto 100 - 150 gramo	_____ “Blanquear” por 20 segundos las espinacas, retirar del agua * en ebullición, transferir a un tazón con agua ** con hielos, reposar por 1 -2 minutos. Retirarlas espinacas del agua, escurrir muy bien, cortar en “julianas” medianas, combinar en forma envolvente con el tzatziki. Transferir el paso anterior al plato de servicio, colocar encima los garbanzos, jitomate y pimentón. Consumir a la brevedad.

Observaciones: La mezcla de hierbas deshidratadas es de gusto personal, se sugiere integrar: tomillo, romero, orégano, mejorana, albahaca, salvia en la proporción deseada.



Tzatziki (plant based)

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Pepinos picados fino, con cáscara Tofu firme Levadura nutricional Jugo de limón Pimienta Ajos, dientes, picados Aceite de oliva virgen extra Hojas de menta, "julianas" Sal (sustituto)	200 gramos 350 gramos 5 - 10 gramos 30 - 60 ml c/s 1 - 2 pza 15 - 20 ml 8 - 10 gramos c/s	Lavar y cortar los vegetales, reservar. Con ayuda de una licuadora de inmersión procesar primeramente el pepino, posteriormente incorporar tofu, jugo de limón, pimienta, ajos y aceite de oliva. Agregar en forma manual las hojas de menta. Ajustar nivel de sal y acidez. Utilizar a la brevedad o conservar en refrigeración.

Observaciones: