

Cuc.in.Art



¡Hola, Soy Sara Luna!
Cocinera Vegana y Nómada

Y en esta ocasión vengo acompañada por Hele,
artista y apasionada por la comida,
nuestros caminos se unieron en Formentera,
y después de una larga amistad, unimos su arte,
nuestra pasión por la comida vegana y experiencia viajera,

para a dar a luz este bonito proyecto *Cuc.in.Art*
Cook in art · Cucinart-E · el arte de cocinar · cocinera en arte

Con este juego de palabras y conceptos queremos presentarte
las 3 primeras recetas ilustradas.

- Pad thai Vegano
- Curry Indio con garbanzos
- Miso Ramen - mi versión

CADA RECETA LLEVA UNA ILUSTRACION,
PENSADA PARA QUE DECORES TU COCINA,
TE INSPIRES A CREAR MÁS ARTE A TRAVÉS DE LA COMIDA
Y DISFRUTES CON TODOS LOS SENTIDOS DE LA
MARAVILLOSA EXPERIENCIA
DE COCINAR CON AMOR,
CONCIENCIA, PRESENCIA Y ARTE,
PORQUE NUTRIRSE Y NUTRIR A LOS DEMÁS A TRAVÉS
DE ESOS VALORES HACEN TU VIDA MÁS BELLA Y RICA.



PAD THAI VEGANO



PAD THAI VEGANO

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO: 30 Min

ORIGEN: Tailandia

INGREDIENTES

250 gramos de fideos de arroz thai
4 cucharaditas de aceite de sésamo u oliva
200 gramos de tofu ahumado firme, cortado a dados pequeños
2 cucharadas de salsa de soja para el tofu
1 zanahoria cortada a juliana
2 dientes de ajo rallado
1 cucharada de jengibre rallado
2 puñados de brotes de soja
1 cucharadita de chili picante picada
4 tallos verdes de cebollas frescas cortadas a rodajas finas
Cilantro fresco picado
Cacahuets tostados a trocitos y machacados
2 gajos de lima salsa sriracha para acompañar (opcional)

PREPARACIÓN

- Remojar los fideos de arroz en agua caliente siguiendo las instrucciones del producto. Hasta que estén blandos pero no demasiado, unos 15-20 min.

Aclarar en agua fría, escurrir y reservar añadiendo un poco de aceite para que no se peguen los unos a los otros.

- Saltear todo por separado con 2 cucharadas de aceite de sésamo u oliva y reservar. 1º) el tofu cortado a daditos con la salsa de soja, reservar.

2º) los tallos de cebolletas junto con el chili y un buen puñado de brotes de soja hacia el final, reservar.

3º) la zanahoria cortada a juliana junto con el ajo y el jengibre rallado.

- En la misma sartén ahora saltea los fideos junto con la salsa previamente preparada y algo de agua si ves que están muy duros y añade los ingredientes reservados.

- Se pueden hacer las raciones por separado para que quede mejor pero no es necesario y después decorar con cacahuetes, cilantro y lima y acompañar con salsa sriracha (opcional).

Para la salsa del Pad Thai:

50 gramos de azúcar de palma o azúcar moreno 4 cucharadas de tamarindo concentrado mezclado con 1/4 litro de agua caliente 25 ml de salsa de soja



NOMADA VEGANA

CURRY INDIO CON BASMATI



CURRY INDIO CON BASMATI

DIFICULTAD: *Medía*

TIEMPO: *45 Min*

ORIGEN: *India*

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada fina
- 2 dientes de ajo rallados
- 1 zanahoria cortada en trozos gruesos
- 1 lima
- 1 trozo de jengibre de unos 3 cm fresco rallado
- 1 cucharadita de curry de Madras o similar
- 1 cucharadita de comino molido perejil picado
- 200 gramos de garbanzos cocidos
- 200 ml de leche de coco
- Sal al gusto
- 250 gramos de arroz basmati
- ½ cucharadita de semillas de cilantro
- ½ cucharadita de semillas de mostaza (opcional)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de cayena en polvo (opcional)
- 4 tomates pera pelados
- 1 cucharada de cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Calentar en una olla el aceite de oliva y saltear la cebolla cortada fina y rehogar 5 min, después rehogar la zanahoria cortada en trozos gruesos hasta que estén doraditas y añadimos después los ajos rallados, el jengibre rallado, la cucharadita de curry de Madras, el comino, las semillas de cilantro, la pimienta negra, y la cayena.
2. Mientras se cocinan las especias ,pelamos los tomates pera y troceamos en pedazos grandes, añadelos y cocina a fuego lento 10 min hasta que se reduzca y después añade la leche de coco y cocina 5 min más.
3. Añade los garbanzos al curry y cocina unos 5 min más, déjalo reposar.
4. Cocina el arroz basmati previamente lavado ,en una olla, primero sofríe las semillas de mostaza o cilantro, j unto al cilantro picado , añade el arroz ,el agua y la sal y pimienta unos 15 min desde el momento de ebullición, dependiendo del arroz , seguir las instrucciones del fabricante si las hay.
5. Servir en un bowl una parte de arroz y el curry al lado junto a unos trozos de lima y cilantro fresco picado (opcional)

Y a disfrutar!

MISO RAMEN



Heli

MISO RAMEN - MÍ versión

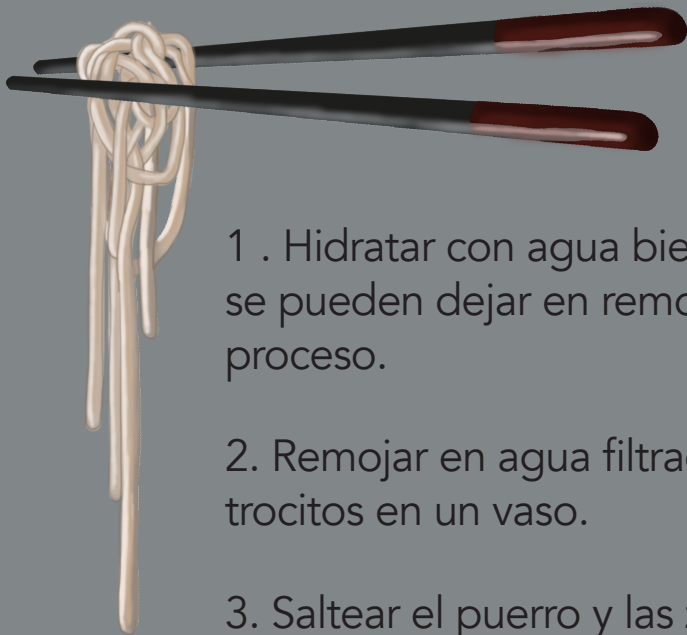
TIEMPO: 75 MIN

DIFICULTAD: Media

ORIGEN: Japón

INGREDIENTES

1 puerro cortado a rodajas
2 zanahorias cortadas a rodajas
5 setas shiitake deshidratadas
1 cucharadita de jengibre rallado
1 manojo de cebollino
1 nabo
1 chirivía (opcional)
1 pak choi, acelgas o espinacas frescas (un puñado)
100 gr de tofu duro ahumado o similar
1 puñado de brotes de soja
1 cucharada de cebollino picado
Sésamo tostado blanco o negro o de los dos
1 tira de alga kombu
1 tira de alga wakame cortada a pedacitos pequeños
1 tira o dos de alga Nori
500ml de agua filtrada
200 gramos de fideos de Ramen
40ml de salsa de soja
4 cucharadas de miso (yo suelo usar una mezcla de shiro miso y mugi miso, pero siempre se puede adaptar según lo que encontremos)



PREPARACIÓN

- 1 . Hidratar con agua bien caliente los 5 shiitake si se desea se pueden dejar en remojo unas horas antes para acelerar el proceso.
2. Remojar en agua filtrada el alga wakame cortada en trocitos en un vaso.
3. Saltear el puerro y las zanahorias a rodajas en una olla con una cuchara de aceite. unos 5 min. Rallar el jengibre y añadirlo junto al nabo y la chirivía cortados en cubos , saltear todo junto con la salsa de soja un par de minutos más.

4 - Añadir los 500 ml de agua filtrada junto con la tira de alga Kombu y las tiras de wakame junto con su agua y dejar que se cocine todo a fuego a lento durante ½ hora.

5 - Cocinar por los dos lados el tofu cortado a cuadrados de unos 5cm en una sartén pequeña con un poco de aceite y reservar.

6 - Cocinar las shiitake en la misma sartén cortadas a láminas gruesas con una cucharadita de aceite de oliva, y cucharadita de salsa de soja a fuego lento hasta que estén blanditas y reservar.

7 - Pasados los 30 min mínimo de cocción de la sopa , apagar y dejar reposar un momento para añadir el miso sin que el agua esté hirviendo. Mientras en un cazo no muy grande hervimos los fideos del Ramen

elegidos siguiendo las instrucciones y añadimos directamente en el bowl para después añadir el caldo de la sopa y decoramos con el tofu, el alga nori, las shiitake, las espinacas o pak choi, los brotes de soja el sésamo y el cebollino picado.



**NO TE OLVIDES DE
LO MÁS IMPORTANTE!**

PARA CUALQUIER DUDA QUE TENGAS
O SI TE APETECE QUE TE ENSEÑE
A COCINAR ESTOS PLATOS
U OTROS EN PERSONA,
CONTACTA CONMIGO AQUI:

e-mail: nomadavegana@gmail.com

o whatsapp: +34 676322556

Cuc.in.Art

Heli



NÓMADA VEGANA