

AMA COME VIVE BRILLA

COCINA HONESTA
PARA CONQUISTAR TU SALUD



ELKA MOCKER

Fotografías de Isolda Delgado

NUEVA PRESENTACIÓN

A la venta el 4 de mayo de 2022



AMA • COME • VIVE • BRILLA

Cocina honesta para conquistar tu salud

Elka Mocker ~ Fotografías de Isolda Delgado

Elka Mocker, reconocida chef, *health coach* y comunicadora, se dedica en cuerpo y alma a una misión: difundir una alimentación y un estilo de vida saludables. Su filosofía promueve una alimentación que apuesta por los alimentos frescos, vegetales, ecológicos y de temporada.

Ama, come, vive, brilla es un libro que invita al lector a enamorarse de una alimentación natural, de tendencia vegetal y libre de productos altamente procesados. Esta cocina limpia y respetuosa que apuesta por el producto fresco, ecológico y de temporada sirve de inspiración para incluir en nuestro día a día más platos vegetales que conquistarán tanto nuestro paladar como nuestra salud.

Un libro completísimo que abarca la filosofía que hay detrás de esta manera de alimentarse e incluye más de 80 recetas para ponerla en práctica a cualquier hora del día. Todas las recetas son sin gluten, lácteos ni azúcar refinado.

Incluye también trucos para organizarnos en la cocina; para preparar ingredientes básicos como germinados, mantecas o leches vegetales; consejos para llenar nuestra despensa; sus alimentos imprescindibles o algunos utensilios que no pueden faltar en nuestro hogar.

Un libro de diseño exquisito, con fotografías de Isolda Delgado, que invita a llevar un estilo de vida saludable, abriendo la mente a nuevos ingredientes y preparaciones que sientan bien a nuestro organismo.

La sociedad actual basa su alimentación cada vez más en **comidas procesadas, preparadas y envasadas**. Como consecuencia están aumentando los casos de **alergias, intolerancias, desajustes y enfermedades**. Esto también causa digestiones pesadas, mal descanso e incluso mal humor. Y es que somos las primeras generaciones que nos estamos alimentando de productos industrializados, tratados químicamente, refinados y adulterados; y eso tiene sus consecuencias.

Comemos más de lo necesario y esa comida está llena de azúcar, harinas refinadas y aditivos, generando excesos y residuos tóxicos en nuestros órganos y tejidos. Estos residuos se van acumulando y, más tarde o más temprano, pueden terminar causando alguna enfermedad.

El caso de Elka Mocker es un ejemplo de todo esto. Tras muchos años sufriendo estrés, malas digestiones, falta de energía y batallando sin éxito contra la psoriasis, decidió dar un cambio a su vida. **Dejó su trabajo, se mudó a Menorca y empezó a investigar acerca de su alimentación**. El resultado de este giro de 360° es la filosofía que expresa en este libro, las recetas que comparte en él y día a día a través de sus redes sociales y de su blog.

La base de la alimentación que propone Elka Mocker se basa **en escoger alimentos que sumen**, que sean potentes, vibrantes, sin pasteurizar, sin conservantes, azúcares, margarinas, grasas saturadas y sal refinada, donde apenas queda nada aprovechable para nuestras células. ¿Y qué alimentos suman? Las hojas verdes, los vegetales de todos los colores, las frutas, los germinados, las algas, los cereales, las semillas y los frutos secos. Estos alimentos se complementan con proteínas, ya sean de origen vegetal, como las legumbres, o de origen animal, como los huevos, los pescados salvajes o las carnes ecológicas y de calidad.



A lo largo de las páginas del libro quiero compartir contigo mi pasión por una alimentación natural, de tendencia vegetal y, sobre todo, libre de productos altamente procesados. Una cocina limpia, honesta, respetuosa y que apuesta por el producto fresco, ecológico y de temporada, apunta la autora.

Este libro tiene como misión **inspirar y enseñar al lector que llevar un estilo de vida saludable es muy sencillo**. En la cocina, tan solo necesitamos abrir la mente y dar espacio a nuevos ingredientes y conocimientos para luego poder dar rienda suelta a nuestra imaginación, y fuera de la cocina, encontrar el espacio para hacer aquello que nos hace sentir bien.

¿Qué encontraremos en este libro?

Aparte de toda una filosofía de vida basada en la alimentación, este libro es un recetario con más de 80 propuestas para las diferentes horas del día. Todas las recetas son **sin gluten, lácteos ni azúcares ni harinas refinados**, por lo que son aptas para personas con intolerancias o que estén en tratamiento de alguna enfermedad.

Se incluyen recetas **básicas** para hacer germinados, mermeladas, aguas saborizadas o mantecas; sorprendentes propuestas para picar, de ensaladas, sopas y cremas, platos principales, postres, helados, bebidas o panes. También encontraremos un capítulo inicial con trucos para pasarnos a una alimentación saludable, para reducir tiempo en la cocina, para comer más vegetales; así como un extenso glosario de alimentos imprescindibles que introducir en nuestra despensa.



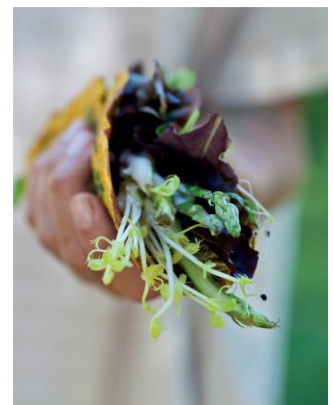
6 PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Olvidar los alimentos procesados y las cocciones agresivas, pues, además de no contener apenas alimento, por lo que no nutren y nos hacen querer comer de más, agreden la flora intestinal.

2. Apostar por alimentos naturales y vegetales, especialmente por verduras y vegetales frescos, también por cereales, legumbres y semillas, e incluir germinados y fermentos. Mimar nuestra flora. Todos los vegetales están repletos de sustancias y propiedades beneficiosas, de modo que, si los convertimos en los reyes de la alimentación, enseguida notaremos mejoras en la salud.

3. Sentarnos, relajarnos, masticar y saborear. La digestión empieza en la boca y esa es la única parte que podemos controlar, así que, cuando comamos, debemos recordar esto: masticar. Y no comer en exceso.

4. Ayunar todos los días, es decir, practicar el ayuno nocturno: cenar dos horas antes de ir a dormir, algo de fácil digestión y ligero, como una crema, una sopa o verduras salteadas. Y, por la mañana, no comer hasta que tengamos hambre. Mientras tanto, hay que hidratarse bien. Empezar el día con agua tibia y limón o mejor aún, con un zumo verde.



Con este simple hábito, damos a nuestro cuerpo el espacio natural para que se regenere. Si hacemos la cuenta, veremos que son fácilmente doce horas de ayuno ¡o incluso más! Tras muchos años de experiencia y ayunos de todo tipo, la autora ha llegado a la clara conclusión de que ¡este es el mejor detox que hay! Se integra fácilmente como parte de un estilo de vida, trabaja de forma paulatina y segura, y no tiene efecto rebote.

5. Mantenerse hidratado. El agua no solo es necesaria para reducir los signos de la edad, sino que también ayuda en la absorción de nutrientes. Estamos compuestos principalmente de agua, así que mantenernos hidratados es esencial.

6. Reducir el consumo de azúcar. El antojo de azúcar se da a menudo por falta de proteína y de carbohidratos complejos. Si nuestros platos están bien equilibrados, nos sentiremos satisfechos y nutridos, y tendremos menos antojos de azúcar. En cuanto a endulzar postres o desayunos, lo mejor es sustituir el azúcar malo, como el refinado, por otros naturales de bajo índice glucémico, como el azúcar de coco o azúcares naturales como las frutas o los dátiles.



5 TRUCOS PARA NO PASARSE LA VIDA EN LA COCINA

Dejar los productos procesados implica cocinar más, por ello la autora propone unos sencillos trucos para que, con un poco de organización, nuestro tiempo en la cocina se reduzca.

1. Siempre que cocinemos cereales o legumbres, hacer de más. Cuando preparemos caldo o una crema de verduras, también hacer una gran cantidad. Si lavamos hojas de ensalada, lavar por dos, escurrirlas bien y almacenarlas en bolsas con un poco de papel absorbente (así se mantienen perfectas durante días).

2. Multi task. Cuando entremos en la cocina, hay que utilizar todos los recursos. Aprovechar y preparar varias cosas sencillas a la vez; es decir, si vamos a hacer legumbres, utilizar el otro fuego para cocinar un cereal o tostar unas semillas, y meter boniatos, verduras, brownies o galletas en el horno.

3. Tener un buen fondo de armario, con alimentos como los mix de semillas, la salsa de yogur, un caldo, un pesto o col kale ya masajeada en la nevera. Cuesta muy poco hacerlos y se conservan durante semanas (la kale unos días); podemos reservar una tarde para preparar varios a la vez. Unas conservas saludables también ayudan a elaborar platos rápidos (salsa de tomate, leche de coco, unas legumbres envasadas...).

4. Tener hierbas aromáticas frescas. Estas hierbas convertirán un simple plato de verduras y cereales en una fiesta sensorial.

5. Utilizar el congelador. El congelador preserva los nutrientes. No debilita el alimento, así que nada mejor como hacernos con una buena cantidad de tupperes de varios tamaños y congelar. Se pueden congelar panes, panqueques, postres, salsas, legumbres, trufas, hamburguesas... En las recetas, se indica cuáles se pueden congelar.

CONTENIDOS DEL LIBRO

1. Introducción
2. Básicos
3. Lácteos vegetales
4. Para picar
5. Ensaladas
6. Sopas y cremas
7. Platos principales
8. Postres
9. Desayunos
10. Helados
11. Bebidas
12. Panes



Extracto de la introducción: la experiencia de Elka

“Hace unos años, rondando los treinta, viví una fuerte **crisis existencial** que me llevó a romper con todo el camino recorrido hasta ese momento. Por aquel entonces, yo trabajaba como estilista de moda y publicidad. Me sentía triste, enferma, perdida, insatisfecha, insegura y desconectada. Algo había estado haciendo mal, muy mal, durante toda mi vida. Decidí frenar para dedicarme a explorar. Empezaron años de búsqueda y experimentación, de ver documentales y devorar libros sobre salud y alimentación. Mi principal objetivo era hacer remitir una enfermedad que abarcaba muchos lugares de mi piel: **la psoriasis**.

Cuanto más profundizaba en cuestiones de nutrición, más me horrorizaba comprobar lo mal que había hecho las cosas, y eso que pensaba que mi alimentación era muy saludable. Desde hacía años, en mi despensa había leche y yogures desnatados, galletas integrales, cereales de desayuno y barritas energéticas, lonchas de pavo, queso untable light, vino y zumos envasados.”

En su cambio de alimentación (...) “ya no consumía lácteos, ni gluten, ni harinas, ni azúcares refinados, ni carne, ni pescado, ni huevos. Cocinaba todo en casa y comía sobre todo vegetales, frutas, germinados, algas, fermentos, cereales... (...) Noté un cambio espectacular en mi salud al incluir más hojas verdes, sobre todo crudas, zumos, batidos y germinados.

Ahora sí, estaba mejor que nunca. Las manchas de mi enfermedad se redujeron considerablemente, la piel de mi cara se iluminó, me sentía llena de energía, mi vista mejoró e incluso logré deshacerme de las lentillas, mis digestiones ya no eran pesadas y por fin iba al baño con regularidad. Ya no enfermaba, y si lo hacía no me duraba nada.

(...) **Si algo he aprendido en mi camino es que, con ganas, entusiasmo, confianza, foco e ilusión todos podemos reinventarnos, dar un giro a nuestra vida y a nuestra salud; para ello solo tenemos que estar alineados con lo que nos dice alto y claro nuestro corazón.”**

LA AUTORA: ELKA MOCKER



y asimilación.

Elka Mocker es **coach de salud y estilo de vida**, graduada por la escuela Institute of Integrative Nutrition de Nueva York. **Chef** reconocida y gran comunicadora, vive entregada a la que entiende que es su misión: difundir una alimentación y un estilo de vida saludables.

Sus conocimientos como **educadora de salud** a través de alimentos vivos (Living food life style health educator) están avalados por el Instituto Ann Wigmore de Puerto Rico. Está especializada en **alimentación vegetal**, proponiendo una alimentación que ponga el énfasis en los alimentos vivos, antiinflamatorios, antioxidantes, altamente nutritivos y de fácil digestión

Es *plant based* (alimentación 100% vegetal). Cada mes imparte talleres en Barcelona, y puntualmente en otras ciudades de España. En ellos comparte sus conocimientos para llevar una alimentación vegetal, equilibrada, regenerativa, sencilla, tentadora y, por encima de todo, deliciosa, además de libre de azúcares refinados, lácteos, gluten y productos procesados. También asesora a empresas y restaurantes en la creación de eventos, talleres, meetings y el desarrollo de cartas o recetas.

Elka Mocker es todo un referente de la cocina saludable y cuenta con su propia escuela y comunidad online: www.weloveyou.academy.

Para conocerla mejor:

Web: www.lalakitchen.com

Instagram: @ama.come.vive.brilla

Creo en la vuelta a lo simple y natural. Creo que con una alimentación limpia y sin excesos y llevando un estilo de vida saludable, podemos transformar nuestras vidas y llevar nuestra salud y bienestar a un nivel superior.

Creo que una alimentación saludable no es sinónimo de restricciones sino de conciencia.

Ficha Técnica

AMA, COME, VIVE, BRILLA

Elka Mocker

Fotografías de Isolda Delgado

Lunweg, 2017

19 x 24 cm. / 240 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 25,00 €

A la venta desde el 4 de mayo de 2022



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES.

Endulzantes

Hablar de los azúcares siempre es delicado, pues el azúcar es uno de los ingredientes más dañinos para nuestra salud y de los que más se abusa hoy en día, ya que está presente en casi todos los alimentos, sobre todo en los empaquetados. El azúcar refinado está falta de nutrientes, causa picos muy altos de glucosa en sangre, nos acidifica, destruye nuestra flora intestinal y también nos roba minerales en su digestión. Sin lugar a dudas, los edulcorantes artificiales como el aspartamo tampoco son la solución. Lo cierto es que no hay ningún azúcar que sea perfecto, ni siquiera la estevia, a pesar de tener un índice glucémico (IG) de 0. Así pues, no debemos abusar de ninguno, por más natural que sea, pues un exceso de azúcar y de glucosa en sangre nunca es bueno.

A diferencia del azúcar blanco, en los endulzantes naturales encontramos minerales e incluso fibra (como es el caso de los dátiles), además de un abanico de texturas y aromas. Lo ideal es conocer las características de estos endulzantes y tener nuestros favoritos en la despensa para utilizarlos según nuestra necesidad. Yo suelo escoger endulzantes de IG bajo, pues con ellos se minimizan los picos altos de glucosa en sangre. Es por eso por lo que entre mis preferidos, que presento a continuación, no vería otros endulzantes que son de calidad, como las mieles de cereales y el azúcar de panela o mascabado (todas muy ricas en minerales), ya que su IG está alrededor de 70. También me gusta utilizar la miel de vez en cuando, sobre todo en los meses de frío, por ejemplo, cuando el cuerpo me pide una infusión de jengibre o tomillo.

XILITOL
IG: 7 Este endulzante es el único de mi repertorio que pasa por un proceso químico. Aunque no se debe abusar de él, el xilitol es de lo más interesante, pues su característica principal es que se metaboliza en el cuerpo sin el uso de insulina, con lo que es apto para diabéticos. Otraz de sus cualidades es que inhibe el crecimiento de la bacteria que causa la caries y que no interfiere en proceso de candidiasis. A mí me gusta emplearlo en recetas de repostaría que no deseo que se tiften. Pone un sabor refrescante que recuerda al mentol, propiedad que hay que tener en cuenta para no utilizarlo en recetas que pidan mucho azúcar.

AZÚCAR DE COCO
IG: 35 Este es mi azúcar de mesa, especialmente aromático. Es comparable en sabor y textura a un azúcar de panela (IG 65), aunque, uno sí, endulza un poquito menos.

SIROPE DE COCO
IG: 35 Se trata de un endulzante líquido y espeso, bastante sin diles, pero por su textura densa y pegajosa y por su sabor ligeramente ácido es difícil de utilizar en determinadas recetas. Yo suelo emplearlo en bebidas y muchas bebidas hechas con frutas ácidas. Igual que el azúcar de coco, el sirope de coco solo posee un 10% de fructosa (un 80% menos que el agua).

AGAVE CRUDO
IG: 15 Este agave de color oscuro lo utilizo sobre todo para hacer chisولات, pues tiene un sabor neutro. Me gusta mucho emplearlo porque endulza igual que el azúcar (1:1), con lo que no se necesita mucha cantidad. Aunque es cierto que tiene mucha fructosa, se trata de un endulzante de calidad que no tiene nada que ver con el agave álm, que en realidad es un endulzante excesivamente refinado, comparable al azúcar blanco, pero en versión «natural».

SIROPE DE ARCE (GRADO 0)
IG: 55 Es especialmente rico en minerales. Al tener un sabor intenso y aromático, el sirope de arce adquiere mucha presencia en los postres en los que se emplea. Desde mi punto de vista, es ideal para hacer galletas, para dar un toque aromático a mermeladas y para intensificar el sabor a caramelo en las recetas de tiffens.

SIROPE DE YACÓN
IG: 1 Este endulzante es una maravilla, tan solo tiene un IG de 1 y posee un sabor suave y neutro, muy similar a una mielera de arroz. Resulta ideal para todo tipo de postres y bebidas; el gran «pro» es su precio, tanto por la que suelo utilizarlo tan solo en recetas que necesitan muy poco dulce añadido. Es especialmente interesante para personas con diabetes.

CARAMELO DE DATIL
IG: 55 Soy una gran amiga de los dátiles, pues son el único endulzante que no tiene ningún proceso, ni siquiera deshidratado. Contienen toda su fibra y, además, son ricos en minerales como el magnesio y el hierro. Eso sí, son muy energéticos y tienen un índice glucémico elevado, razón por la que es mejor tomarlos por la mañana o tras la práctica de deporte. Son especialmente recomendables para niños, ya sea en desayunos o en meriendas. Este caramelo no sirve para endulzar bebidas, pues no se disuelve, pero es perfecto para hacer galletas, trufas y otras masas que queramos aglutinar. Se prepara en casa triturando los dátiles con la misma cantidad de agua, según a la textura que deseemos llegar.



Mermeladas frescas

El día en que te das cuenta de que puedes preparar mermeladas sin azúcar refinado y sin cocción en cuestión de segundos y que están deliciosas, sientes un clic en tu cabeza que ya te impide dar marcha atrás.

¿Por qué querríamos seguir comiendo mermeladas que llevan kilos de azúcar y cupas frías han sido cocinadas cuando podemos hacer mermeladas superaromáticas, frescas y repletas de vitaminas y enzimas en un abrir y cerrar de ojos?

Estas mermeladas no están preparadas para aguantar largo tiempo lo mejor es que las conserves un máximo de 24 horas.



MERMELADA DE MORAS

INGREDIENTES

1,7 (3,5 lb) de moras
2-3 C de sirope de agave crudo o similar

PREPARACIÓN

1. Bate las moras junto con el sirope de agave y luego filtralo con un colador para retirar las semillas.

MERMELADA DE FRAMBUESAS

INGREDIENTES

2 T (2,0 lb) de frambuesas frescas
2 C de sirope de agave

PREPARACIÓN

1. Aplasta las frambuesas en un bol junto con el sirope de agave, luego añade las semillas de chia y deja que absorban el líquido. Las semillas de chia son opcionales, pero dan cuerpo a la mermelada.

MERMELADA DE FRESAS Y JENGIBRE CONFITADO

INGREDIENTES

200 g de fresas
1 doli Madroñal endulzado líquido

PREPARACIÓN

1. Bate las fresas junto con el sirope, luego añade el jengibre confitado partido en trocitos pequeños y la ralladura.

MERMELADA DE MELOCOTÓN, CARDAMOMO Y CANELA

INGREDIENTES

3 macerados madroñal
1 doli Madroñal

1/4 de cucharonazo en polvo
1/4 de cucharita en polvo

PREPARACIÓN

1. Bate todo junto.

MERMELADA DE NARANJA

INGREDIENTES

4 naranjas
1 T (200 ml) de sirope de agave, omeo o agave crudo

PREPARACIÓN

1. Haz una juliana muy fina con la cáscara de una naranja.
2. Corta 3 mandarinas en segmentos.
3. Combina con una cucharita 250 ml de zumo de naranja y el endulzante.

4. Mezcla las tres preparaciones en un molde metálico o de cristal que puedas tener a la temperatura y déjalo enfriando unas 30 horas a 42 °C, hasta que se reduzca.

También puedes hacerla a fuego suave en una cacerola hasta que se reduzca. En este caso no será cruda, pero igualmente quedará perfecta. Esta mermelada si la puedes conservar en un bote de cristal en la nevera durante meses.

RAVIOLIS DE REMOLACHA RELLENOS DE NATA DE TRUFA BLANCA

Te presento uno de mis platos estrella, el rey absoluto de cualquier fiesta. Esta receta la imaginé una noche en Menorca soñando con unos raviolis italianos rellenos de trufa que solía comprar en Barcelona. Como me era imposible ir a comprarlos, al día siguiente decidí experimentar, pero en una versión muy vegetal. Eso hice con unos de calabaza cocinados al vapor para reblanecerlos. La prueba fue un éxito y ese plato tiene su sitio ganado en mi blog. La que presento aquí es para mi la versión mejorada, mucho más rápida, fácil y vistosa.

PREPARACIÓN

1. Pela la remolacha. Con la ayuda de una mandolina, lávala muy fina, de forma que las láminas tengan flexibilidad y no se rompan al doblarse. Ponlas en un bol, añade el resto de los ingredientes del macerado y mezcla bien con las manos para que todas las láminas se empapan. Deja macerando mientras preparas el relleno.

2. Para hacer el relleno de macadamia, tritura todos los ingredientes en el vaso de la licuadora hasta obtener una crema consistente. Tienes que tener cuidado con el agua, para que no quede demasiado líquida. Tritura hasta que no queden grumos. Pruébalo y ajústalo a tu gusto.

Si no tienes una licuadora que sea potente o tenga plástico, lo mejor es que remojes las macadamias un par de horas para que no te cueste tanto triturarlas y hacer la crema. En ese caso, añádasle menos agua al triturar.

3. Encuete un poco las remolachas, cepa una y con un poco de esta trufada y déjalo sobre el mismo, de forma que parezca un ravioli. O pon una lámina encima de otra con un poco de nata entre ambas. Continúa hasta terminar los ingredientes.

4. Decora con unas hojas chiquititas de orégano y albahaca (o las hierbas que estén en temporada) y un poco de aceite de oliva.

Cantidad e personas
Preparación: 20 minutos
Utensilios: mandolina, licuadora
Tipo de plato
Conservación: al queso, unos 5 días en la nevera

INGREDIENTES DEL MACERADO DE REMOLACHA

1 remolacha mediana
1 C de aceite de oliva
1 r de zumo de limón
1 pizca de sal

INGREDIENTES DE LA NATA TRUFADA

1 T (200 g) de macadamias
1/4 T (80 ml) de agua
1 C de levadura nutricional
2 r de aceite de trufa blanca
1/4 de sal

EXTRAS

hojas de orégano y albahaca
1 chorrito de aceite de oliva



La remolacha es conocida por ser una gran limpiadora de la sangre y del hígado. Está llena de fibra, anticancer, antioxidante y vitaminas de gran calidad, además que retiene durante la cocción. Lo mejor es comerla siempre cruda y con todo su fibra, pero que no acedera si absorbes lentamente.

ENSALADA PERSA CON PATATAS Y GARBANZOS ESPECIADOS Y TOSTADOS AL GRILL

Si tienes antojo de sabores ligeros, esta es tu ensalada. No da mucho trabajo y, además, puedes tener las patatas y los garbanos hechos del día anterior. El truco para que quede deliciosa es una vez más ser generoso con las hierbas aromáticas.

Si quieres una comida muy especial, acompañala con el babo ganoso negro y el mutabal (p. 76). De hecho, las patatas hervidas quedan exquisitas combinadas simplemente con la salsa mutabal o la salsa de yogur de coco joven (p. 63).

Puedes sustituir los tomates cherry amarillos por rojos y el pimiento rojo por amarillo si te es más fácil encontrarlos así.

RECOMENDACIÓN

1. Calienta el horno a 220 °C.
2. Mezcla los garbanos con el resto de los ingredientes y estrochólos sobre una bandeja de horno. Dóralos al grill unos 15-20 minutos, o hasta que estén secos y algo crujientes. Dale una vuelta a media cocción. Reserva.
3. Lava bien las patatas, frótalas y pícalas en cuartos. Mezclalas con el resto de los ingredientes y estrochólas sobre una bandeja de horno. Dóralas al grill unos 25 minutos. Dale una vuelta a media cocción. Reserva.
4. Quita parte de la piel de los pimientos y pícalos en trozos. Trochólos en forma alargada. Pica la cebolla y pica los tomates cherry en dos. Pica las hierbas aromáticas. Reserva.
5. Pica muy fino el diente de ajo y bátelo en un bote con todas las ingredientes de la salsa hasta que emulsionen.
6. En un bol grande, pon las ensalada y las patatas, y mezcla muy bien con la salsa. Sirve con los garbanos por encima.

Cantidad: 4 personas
Preparación: 20 minutos
Cocción: 40 minutos
Tipo: ensalada
Comensales: 3 personas en la mesa
INGREDIENTES DE LA ENSALADA
2 papas medianas
1 pimiento rojo
200 g de tomates cherry amarillos
1/2 de cebolla morada
1 manojo de puerro fresco
1 manojo de menta fresca
10 rebollos de limón

INGREDIENTES DE LAS PATATAS
RODIZALES
1 kg de patatas nuevas
5 dientes de ajo
1 buen puñado de perejil
1 C de tomillo fresco o seco
1 C de pimiento picante
2 C de aceite de oliva
1 C de sal

INGREDIENTES DE LA SALSA
1/4 T (60 ml) de aceite de oliva
1 C de mostaza en grano
2 C de ajo picado 2 C de comino
1 diente de ajo
el zumo de 1 limón
1 C de aceite virgen o similar
1/2 C de sal

INGREDIENTES DE LOS GARBANOS AL GRILL
400 g de garbanos cocidos
1 C de tomate seco o fresco
2 C de comino
1/2 C de pimiento picante
1/2 C de pimiento negro
2 C de aceite
1/2 C de sal

El autor es una mezcla de especias y verduras utilizada en la cocina de Oriana Motta.



TARTA DELICADA DE COCO Y CREMA DE MANGO MADURO

Te presento mi tarta favorita de todos los tiempos, la tarta más sutil y ligera que hayas probado nunca. Una maravilla para los sentidos. Como no podía ser de otro modo, lleva uno de mis ingredientes favoritos: el coco joven. Sin duda, el coco joven es la estrella de este postre y permite crear una tarta sin cocción y libre de lácteos sin necesidad de recurrir a los anacardos. De hecho, ¡deja esta tarta como alternativa a las tartas de queso raw, pues estas suelen tener demasiados frutos secos y acaban resultando pesadas.

La base de esta tarta también es mi alternativa a las bases típicas de frutos secos y dátiles. Al utilizar pulpa de almendra seca, es muy ligera. Se ha convertido en mi base favorita. En esta receta, me gusta utilizar pulpa de almendras peladas, pero también queda perfecta con pulpa de almendras sin pelar.

Si quieres una alternativa al mango, pruébala con la mermelada de arándanos infusionados que utilizo en los panqueques de desayuno (p. 192).

PREPARACIÓN

1. Comienza derretiendo el aceite de coco para toda la receta y reserva.
2. Pon la pulpa de almendra y la ralladura de limón en un bol, y mézclalas. Añade el agua, mezcla con una cuchara y prueba de dulce: si crees que necesita más, añade muy poco a poco y mezcla. Luego añade el aceite de coco y trabaja la masa con las manos hasta que sea ligeramente pegajosa, lo justo para que al presionarla en la base del molde se mantenga. El resultado más azúcar, añade muy poco a poco. Una vez que tengas una consistencia ligera, que se rompa un poco pero que se pegue al presionar, ya está lista.
3. Forma un molde desmontable de unos 20 centímetros de diámetro con papel de repostería y presiona bien la masa con la ayuda de los dedos para formar una base plana. Reserva.
4. Pon todos los ingredientes del relleno en la batidora y bate hasta obtener una crema sin grumos. Bateña el molde, Reserva.
5. Bate el mango hasta obtener una crema. Añade el aceite de coco, y bate hasta que la crema quede homogénea. Estrochóla sobre el relleno.
6. Deja la tarta enfriando en la nevera al menos 4 horas. Retira el molde con cuidado y decórala con unos arándanos frescos.

Cantidad: 6-8 personas
Preparación: 40 minutos
Filo: 5 horas
Utensilios: batidora
Tipo: postre
Comensales: 3 personas en la mesa
Congelado: sí

INGREDIENTES DE LA BASE
1 T (24 g) de pulpa de almendra (p. 84)
10 rebollos de 1 limón
2 C de agua oxigenada
2 C de aceite de coco

INGREDIENTES DEL RELLENO
2 T (400 g) de crema de coco joven
1/4 T (30 ml) de aceite de coco
1/4 T (30 g) de extracto de agua oxigenada
1/4 T (40 ml) de agua de coco
1/2 C de esencia de vainilla líquida

INGREDIENTES DE LA CREMA DE MANGO
1/4 T (30 g) de mango maduro
3 C de aceite de coco

EXTRAS
arándanos frescos

