

# Fresca y natural

Recetas casi sin cocinar que entran por los ojos. El chef español Javier Medvedovsky nos ayuda a comer sano en verano.

## Tendencia y practicidad

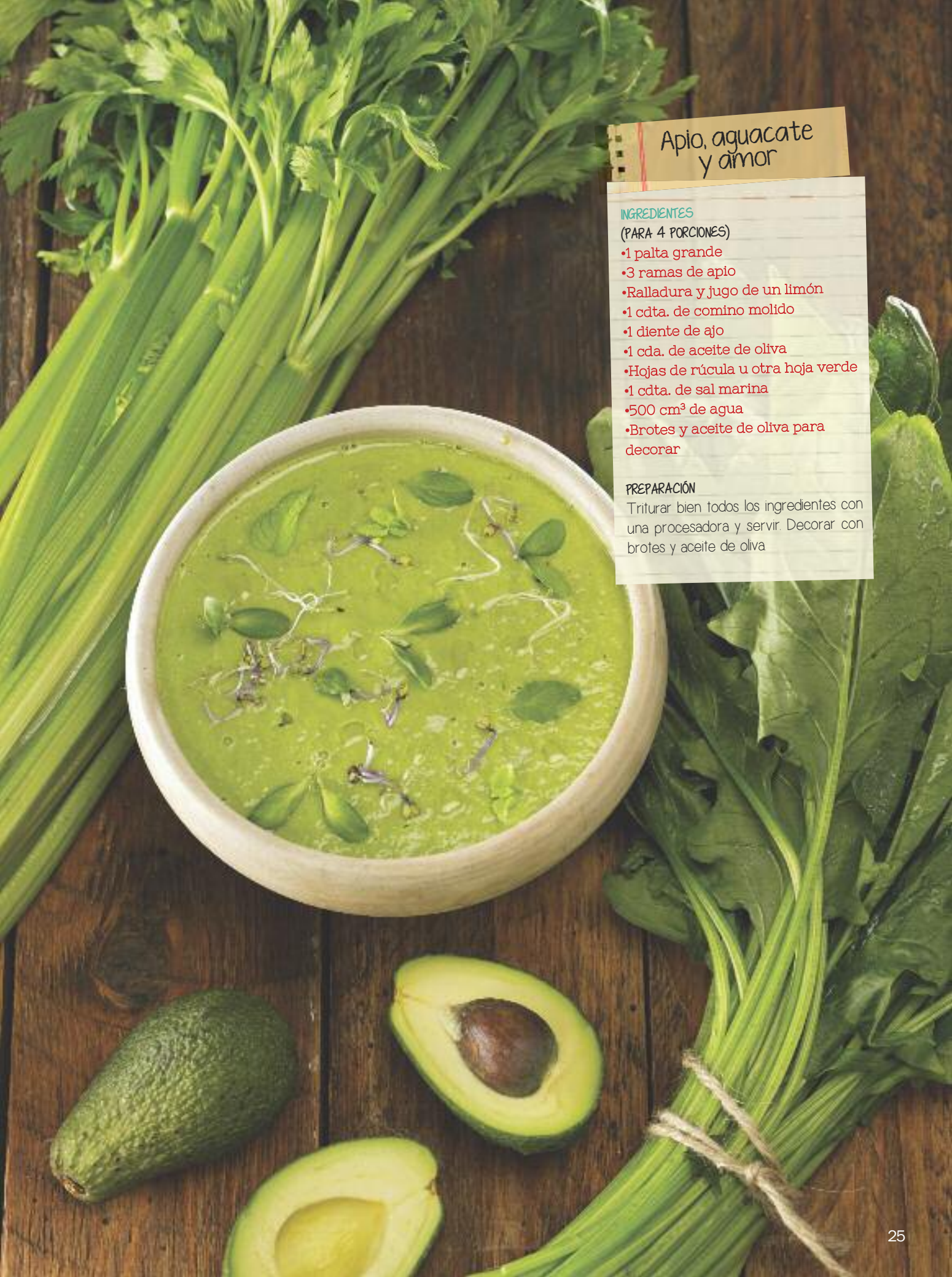
En el verano, no dan ganas de prender las hornallas ni de comer platos demasiado pesados. Con estas ideas del libro *Espiritual chef* (Urano), del cocinero crudivegano Javier Medvedovsky, no solo curioseamos un estilo de alimentación que es furor en todo el mundo, sino que aprendemos una nueva manera de cocinar para los meses de calor. *Dips* y algunos tragos sencillos son el combo ideal para una noche al aire libre.

*Espiritual  
Chef*



Fotos: Becky Lawton.  
Gentileza Ediciones Urano





## Apio, aguacate y amor

### INGREDIENTES

(PARA 4 PORCIONES)

- 1 palta grande
- 3 ramas de apio
- Ralladura y jugo de un limón
- 1 cdta. de comino molido
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de aceite de oliva
- Hojas de rúcula u otra hoja verde
- 1 cdta. de sal marina
- 500 cm<sup>3</sup> de agua
- Brotes y aceite de oliva para decorar

### PREPARACIÓN

Triturar bien todos los ingredientes con una procesadora y servir. Decorar con brotes y aceite de oliva



## Humus mágico

### INGREDIENTES

(PARA 4 PORCIONES)

- 120 g de garbanzos
- 80 g de semillas de girasol (remojadas previamente en agua de 3 a 8 horas)
- 125 cm<sup>3</sup> de jugo de limón
- Ralladura de dos limones
- 100 cm<sup>3</sup> de tahini
- 125 cm<sup>3</sup> de aceite de oliva
- 125 cm<sup>3</sup> de agua
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de curry
- 1 cdta. de sal
- 1 diente de ajo

### PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos durante dos días, pero cambiar el agua cada día. Luego, dejarlos en un colador entre un mínimo de 4 horas y un máximo de un día. Colar y lavar las semillas de girasol. Una vez hecho esto, triturar los garbanzos con el resto de los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.





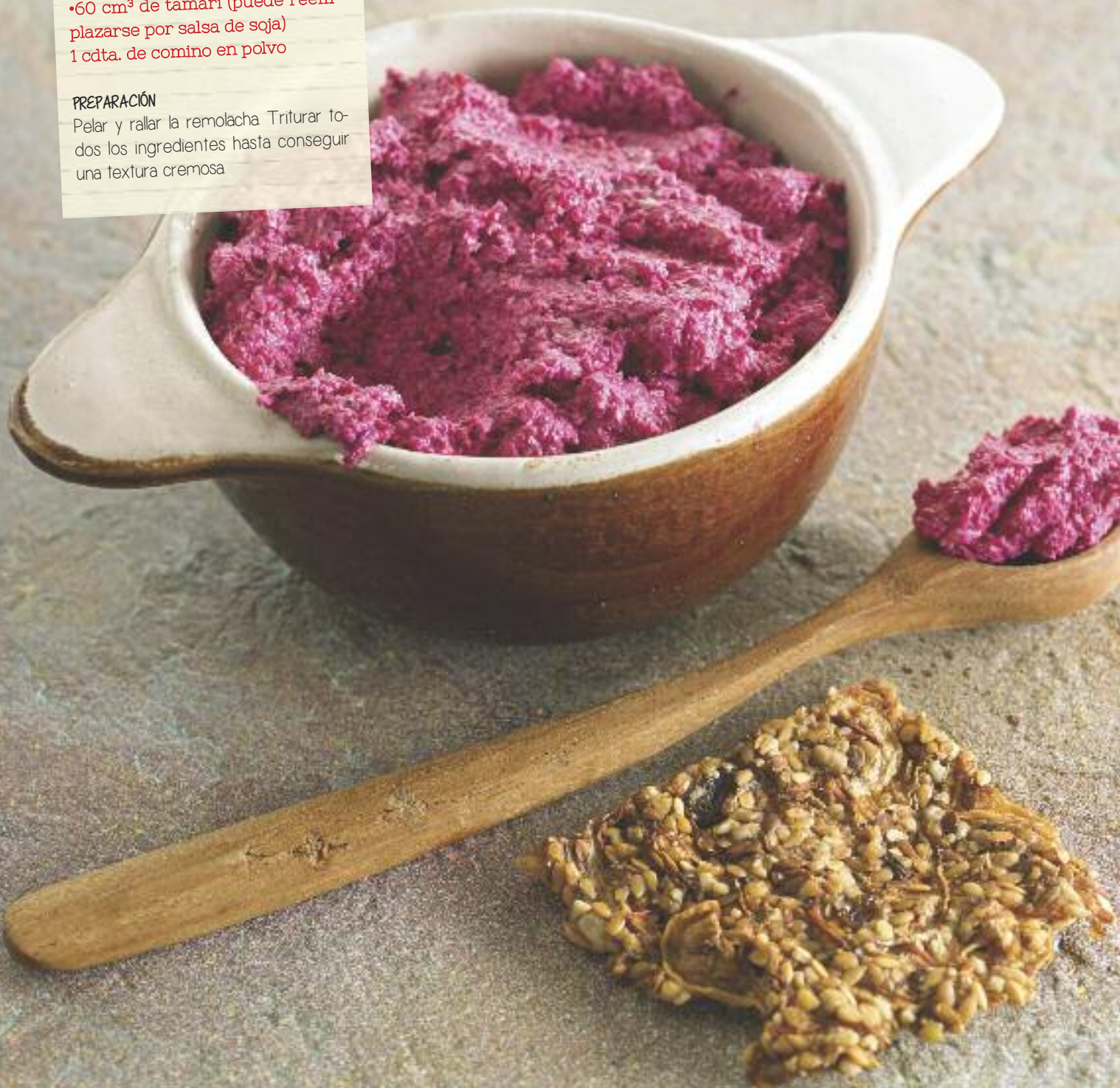
## Pipas de girasol y remolacha

### INGREDIENTES

- 200 g de pipas de girasol (remo-  
jadas previamente en agua entre  
3 y 8 horas)
- 150 g de remolacha
- 60 cm<sup>3</sup> de jugo de limón
- 60 cm<sup>3</sup> de tamarí (puede reem-  
plazarse por salsa de soja)
- 1 cdta. de comino en polvo

### PREPARACIÓN

Pelar y rallar la remolacha Triturar to-  
dos los ingredientes hasta conseguir  
una textura cremosa





## Verde depurativo

### INGREDIENTES

(PARA 1 PERSONA)

- 2 ramas de apio
- 1 pepino
- Un puñado de espinacas
- Menta fresca
- Un trocito de jengibre
- Jugo de medio limón

### PREPARACIÓN

Extraer el jugo de todos los ingredientes menos el del limón. Mezclar, agregar el jugo del limón y servir





## Remolacha contenta

### INGREDIENTES

(PARA 1 PERSONA)

- 1 remolacha
- 1 manzana
- 2 zanahorias
- Un trocito de jengibre

### PREPARACIÓN

Extraer el jugo de todos los ingredientes y servir.





## Buenos rollos

### INGREDIENTES

(PARA 8 ROLLOS)

- 300 g de calabaza
- 100 g de manzana
- 100 g de lino (previamente remojado en agua de 3 a 8 horas)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de orégano
- 1 cdta. de sal

### PREPARACIÓN

Lavar el lino Rallar la calabaza y la manzana Triturar todos los ingredientes hasta formar una masa para untar. Extender la masa bien fina y colocarla en un deshidratador durante cuatro horas; darla vuelta y dejarla deshidratarse unas cuatro horas más Es importante que la masa sea moldeable Con una tijera, dividir porciones y armar los rollos

TIP: Una forma de secarlos sin deshidratador es llevarlos a un horno muy bajo (alrededor de los 90 °C) hasta que la consistencia sea seca, pero flexible.



## Pastel de zanahoria de otro mundo

### INGREDIENTES

(PARA 12 PORCIONES APROX.)

#### PARA LA BASE

- 800 g de zanahorias
- Ralladura de dos limones
- 15 dátiles
- $\frac{1}{4}$  de semilla de haba tonka (puede reemplazarse por una pizca de nuez moscada)
- 100 g de coco rallado
- 1 cda. de aceite de coco
- 25 g de semillas troceadas de cacao

#### PARA EL RELLENO

- 300 g de castañas de cajú (remoja-das previamente en agua entre 3 y 8 horas)
- Jugo de dos limones
- 1 cda. de aceite de coco
- Una pizca de sal
- Una pizca de vainilla en polvo (o una cda. de esencia de vainilla)
- 60 cm<sup>3</sup> de sirope de agave (puede reemplazarse por miel)

### PREPARACIÓN

Para el relleno, colar y lavar las castañas de cajú. Triturarlas en la procesadora con el resto de los ingredientes y llevar a la heladera.

Para la base, pasar las zanahorias por un extractor de jugos, para separar su pulpa de su jugo. Separar 60 cm<sup>3</sup> de su jugo y reservar. En una procesadora, triturar la pulpa de zanahoria, la ralladura de limón, los dátiles, el coco seco y el haba tonka. Agregar por último los 60 cm<sup>3</sup> de jugo de zanahoria, el aceite de coco y las semillas de cacao. Mezclar bien. Con la ayuda de un molde individual de 6 cm, formar la torta, relleno la mitad del molde con la base y el resto con la crema. Enfriar y desmoldar.

