



ESPAGUETIS VEGETALES



Descubre 14 deliciosas recetas de espaguetis vegetales
¡8 de ellas son recetas crudiveganas!
Vive la cocina saludable de la mano de nuestros blogueros estrella

CONASI
VIVE LA COCINA NATURAL

Os invitamos a descubrir la cocina crudivegana, una cocina muy saludable, de fácil elaboración y muy sorprendente. El espiralizador se ha convertido en un utensilio muy popular, ya que nos permite hacer en un momento espaguetis a partir de cualquier vegetal que pueda ser laminado. Los aderezamos con unas verduras o una salsa cruda o cocinada y el resultado no deja indiferente a nadie: espaguetis sin harina, muy fáciles de digerir, frescos y muy ricos.



Si no tienes un espiralizador, hay otras formas de hacer tus espaguetis: con un cortador de juliana con el que obtienes finas tiras o con un pelador, con el que puedes hacer largas rebanadas de calabacín que luego se pueden cortar en tiras con un cuchillo. También puedes hacer tus creaciones utilizando únicamente un cuchillo.



Hay tantas opciones como tu imaginación te dicte. Nosotros te proponemos 8 recetas crudiveganas, que prepararás en menos de cinco minutos y 6 recetas cocinadas también sencillas y rápidas. La cocina saludable también es deliciosa y fácil de elaborar por cualquiera... ¿te atreves a descubrirlo?



TALLARINES DE CALABACÍN EN SALSA BLANCA

INGREDIENTES

2 calabacines grandes + 250 g de arbolitos de coliflor + 1 cebolla + 2 dientes de ajo + sal + 2 ó 3 cucharadas de levadura nutricional o de levadura de cerveza + ½ cucharadita de mugi miso + ½ cucharadita de nuez moscada + ¼ taza de leche de almendras + 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra ecológico + un puñadito de piñones y 8 hojas de albahaca

INSTRUCCIONES

Chafar los dientes de ajo con un cuchillo y reservar. Cocinar la coliflor y la cebolla al vapor hasta que estén tiernas (unos 15 minutos). Cortar las puntas a los calabacines y cortarlos con el Spirali (utilizar la cuchilla de espagueti grueso). Reservar. Una vez hecha la coliflor triturar en la batidora junto con la levadura, el miso, la nuez moscada y la leche de almendras. Debe de quedar una crema fina, ajustar con la leche. Reservar. En una sartén dorar ligeramente los piñones y reservar. Picar los ajos y pasarlos por la sartén, a fuego suave con el aceite hasta que comiencen a dorarse, en ese punto añadir los tallarines y cocinar a fuego suave hasta que se ablanden un poquito, añadir entonces la crema y las hojas de albahaca en juliana y remover uno o dos minutos. Servir con los piñones por encima.



ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LAS DOS SALSAS

INGREDIENTES

1 calabacín grande + 1 bote pequeño de guisantes ecológicos sin azúcar + 6 trozos de tomates deshidratados + 1/2 taza de semillas de girasol + 2 cucharaditas de zumo de limón + 3/4 taza de agua + ajo deshidratado + 1 cucharada de levadura nutricional + sal



INSTRUCCIONES

La noche anterior a la preparación dejar las semillas de girasol en remojo. Cortar las puntas a los calabacines y cortarlos con el Spirali utilizando la cuchilla de espagueti fino. Reservar. En el vaso de la batidora verter el bote de guisantes junto con el agua que tienen, los tomates deshidratados y una pizca de sal. Triturar hasta obtener una salsa. Reservar. Poner las semillas de girasol escurridas, el ajo deshidratado, el agua, la levadura nutricional y el zumo de limón en el vaso de la batidora. Triturar hasta obtener una salsa semi-líquida. Reservar. Añadir la salsa de guisantes y unas cucharadas de la salsa blanca a los espaguetis, mezclar bien y servir.





TIRABUZONES DE CALABACÍN CON ALBÓNDIGAS DE AGUACATE Y GERMINADOS

INGREDIENTES

1 calabacín + 1 aguacate grande maduro + germinados de alfalfa + piñones + sal de hierbas + 1 limón + aceite de oliva virgen extra ecológico + chile en copos (opcional) + pimienta (opcional)



INSTRUCCIONES

Lavar bien los calabacines, cortar los extremos y hacer los tirabuzones con el Spirali. Repartir la mitad para cada plato. En un bol aplastar el aguacate con un tenedor, con las manos limpias y un poco húmedas formar bolas a modo de albóndigas. Poner tres por plato. Hacer tres montoncitos de germinados de alfalfa y repartir sobre los tirabuzones. Añadir una pizca de sal y pimienta, rociar el plato con el zumo de medio limón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra ecológico. Decorar con piñones o semillas al gusto.



ESPAGUETIS DE CALABACÍN Y REMOLACHA CON PESTO VEGANO

INGREDIENTES

2 calabacines + 1 remolacha + 1 taza de espinacas o acelgas crudas + 1 puñado de nueces + 1/2 diente de ajo + 3 cucharadas soperas de semillas de cáñamo + 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra ecológico + 2 cucharadas soperas de zumo de limón + 1 pizca de sal marina o sal rosa del Himalaya + 1 cucharada soperas de queso parmesano vegano o levadura nutricional



INSTRUCCIONES

Lavar y pelar el calabacín y la remolacha (crudos). Espiralizar con el Spirali. Una vez realizados los espaguetis dejarlos en un colador con una pizca de sal, para que suelten todo el agua (sobre todo el calabacín). Mientras tanto realizar el pesto vegano. Introducir todos los ingredientes en la batidora o robot de cocina y batir hasta obtener una consistencia homogénea; guardado en un frasco hermético se conserva en la nevera durante 15 días (remover al volver a utilizar). Servir los espaguetis con el pesto vegano y espolvorear con unas cucharadas de parmesano o levadura nutricional. Como decoración se pueden utilizar unos espaguetis de zanahoria hechos con Spirali (opcional).



ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE NUECES

INGREDIENTES

2 calabacines + 100 g de nueces peladas + 2 ajos + 1 brick de nata vegetal (200 ml) + 2 cucharadas de levadura nutricional + pimienta + aceite de oliva virgen extra ecológico + sal + nuez moscada y germinados para decorar (opcional)



INSTRUCCIONES

Triturar las nueces con el ajo y sofreírlas. Cuando estén sofritas, cubrir con nata vegetal y dejar 5 minutos cociendo todo junto. Añadir la levadura, sal, pimienta y nuez moscada. Si se desea se puede volver a batir de nuevo. Añadir el triturado a la sartén de nuevo y dejarlo 5 minutos más. Con el Spirali hacer los espaguetis de calabacín. Se pueden pasar por la sartén 2 minutos para darles un golpe de calor (opcional). Servir en un plato primero la pasta, después la salsa y por último los germinados.



ESPAGUETIS CRUDI VEGANOS DE CALABACÍN CON SALSA ALFREDO

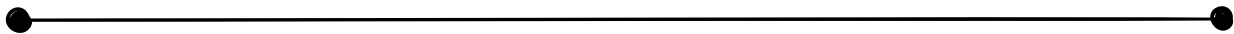
INGREDIENTES

1 $\frac{3}{4}$ taza de anacardos + 1 calabacín + 1 diente de ajo + $\frac{1}{4}$ taza de zumo de limón + $\frac{1}{4}$ taza de agua + sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Nota: 1 taza equivale a un vaso de 250 ml.



INSTRUCCIONES

Pelar el calabacín, o si se prefiere dejarle la piel lavarlo bien. Con el Spirali hacer los espaguetis y para hacer la salsa, triturar el resto de los ingredientes con una batidora hasta obtener una textura fina. Emplatat. Se puede poner un toque de pimienta rosa para decorar (opcional).





TRÍO DE PASTA FRESCA CON SALSA DE MANGO Y CILANTRO

INGREDIENTES

1 pepino + 1 calabacín + 1 zanahoria + el zumo de 2 naranjas + $\frac{1}{2}$ mango + 1 trozo de cebolla tierna + 2 cucharadas de cáñamo pelado + 1 puñado de cilantro + 1 cucharadita de lima (opcional) + 1 trozo de pimiento rojo + unos tomates cherry + unas hojas de espinaca



INSTRUCCIONES

Hacer los fideos de calabacín, el pepino y la zanahoria con el Spirali y reservar. Trocear al gusto el pimiento rojo, la cebolla tierna, los tomates cherry y las espinacas. Añadir a los fideos y reservar. Para hacer la salsa poner el zumo de naranja en la batidora y añadir el resto de ingredientes a excepción del cilantro. Triturar, añadir el cilantro y volver a triturar (esto es para dejar algunos trocitos a la vista). Mezclar la salsa con la pasta y servir.

Sonia González www.comasi.eu/blog



ESPAGUETIS DE CALABAZA CON BECHAMEL DE COLIFLOR

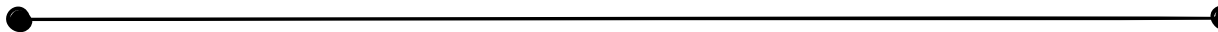
INGREDIENTES

1 calabaza mediana + 1 coliflor pequeña + leche de arroz (la que se necesite para que quede cremosa) + 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra ecológico + nuez moscada + sal + pimienta + cebollino



INSTRUCCIONES

Cortar y lavar bien la coliflor. Hervirla en una olla con agua y un poco de sal durante 15 minutos (o hasta que esté tierna). Cuando esté lista, colarla bien para retirarle el agua y añadir los demás ingredientes. Triturar todo bien hasta que quede una textura cremosa. Pelar la calabaza y preparar los espaguetis con el Spirali. Para decorar el plato poner cebollino sobre la bechamel y hacer dos ovejitas de coliflor y aceitunas negras (opcional).





ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE AGUACATE

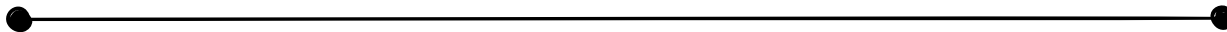
INGREDIENTES

1 calabacín + ¼ taza de agua (85 ml) + 2 cucharadas de zumo de limón + 1 aguacate + 4 cucharadas de piñones + 1 ¼ taza de albahaca fresca (30 g) + 12 tomates cherry



INSTRUCCIONES

Hacer la pasta de calabacín con el Spirali. Reservar. Batir el resto de ingredientes menos los tomates en una batidora o robot de cocina. Echar la pasta en un bol, añadir la salsa, mezclar bien y echar los tomates para decorar.



RECETA
CRUDI VEGANA

Marta Villén www.conasi.eu



ESPAGUETIS AL PESTO CRUDI VEGANOS

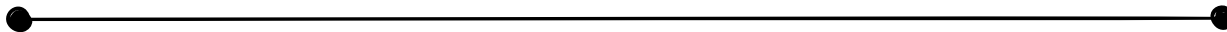
INGREDIENTES

2 calabacines + 20-30 g de piñones + un puñado de hojas de albahaca fresca + 40 ml de aceite de oliva virgen extra ecológico + 1 diente de ajo
+ sal y pimienta



INSTRUCCIONES

Pelar y cortar los calabacines en forma de espaguetis con Spirali. Triturar todos los ingredientes del pesto con una batidora o un mortero. Poner la salsa encima de la pasta y servir.





ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE SETAS

INGREDIENTES

1 calabacín grande + 170 g de setas frescas (si son secas menos cantidad) + 1 cebolla grande + 50 ml de bebida vegetal o leche
+ sal y pimienta + romero o alguna hierba aromática al gusto



INSTRUCCIONES

Limpiar bien el calabacín y dejarle la piel. Hacer espaguetis de calabacín con el Spirali. Dejar reposar el calabacín cortado con bastante sal sobre un colador y un cuenco grande para que quede más blando, casi como si estuviese cocido (suelta mucha agua). Para la salsa: pelar, trocear y pochar la cebolla en una sartén con un poco de aceite de oliva unos 15 minutos y luego añadir las setas limpias y troceadas. Cocinar unos minutos. Salpimentar y espolvorear un poco de romero y orégano. Batir la salsa junto con la bebida vegetal elegida para conseguir una textura de salsa homogénea. También se podrían dejar trocitos de setas, al gusto. Servir en cada plato una ración de espaguetis de calabacín y unas cucharadas de salsa encima.





ESPAGUETIS DE TUBÉRCULOS Y CALABACÍN AL VAPOR

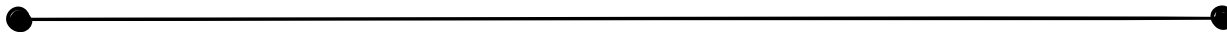
INGREDIENTES

1/2 patata + 1/2 boniato + 1/2 calabacín + 10 aceitunas negras de Aragón + 1 puñado de germinados de brócoli y rabanitos + 1 puñado de brotes de girasol + sal roja ahumada al gusto + ajo en polvo al gusto + eneldo seco al gusto + 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra ecológico



INSTRUCCIONES

Con el Spirali hacer espaguetis con el boniato y espirales con la patata y cocerlos al vapor. Espiralizar también el calabacín en espaguetis que en este caso se dejarán en crudo. Mezclar todos los ingredientes y servir templado.





ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE Y ALBAHACA

INGREDIENTES

2 calabacines + 2 ó 3 zanahorias + 3 tomates + ¼ taza de tomates secos (enjuagar si tienen mucha sal) + 1 cucharada de aceite oliva virgen extra ecológico + 1 cucharadita de zumo de limón + 2 dátiles sin hueso o ½ cucharadita de sirope agave + 1 cm de jengibre fresco + 1 cucharada de albahaca + 1 cucharadita de sal de mar + 1 trocito de cebolla



INSTRUCCIONES

Espiralizar el calabacín y la zanahoria con el Spirali. Secar con papel de cocina apretando ligeramente para eliminar humedad y reservar. Opcionalmente, poner en el deshidratador durante 15 minutos a 40º - 50º (no es necesario, los vuelve un poco más maleables). Batir los tomates en la batidora. Añadir el resto de los ingredientes a la batidora y batir hasta obtener una salsa homogénea. Esta salsa se “separa”, remover bien antes de servir. Poner en un bol los espaguetis y mezclar con la salsa de tomate y albahaca. Servir decorando con sésamo negro.





TEMPURA DE CALABACÍN ESPECIADA, SIN GLUTEN

INGREDIENTES

1 calabacín + semillas de sésamo negro + eneldo fresco + ½ vaso de agua fría + 1 vaso de cerveza sin gluten (con o sin alcohol) + 125 ml de aceite de oliva virgen extra ecológico + 1 cucharada de curry + ½ cucharada de cúrcuma + 2 vasos aprox. de harina de trigo sarraceno + 8 dátiles remojados + zumo de ½ limón + 1 trocito de jengibre fresco o en polvo + 1 cucharada de curry + 1 diente de ajo negro (o normal) + 1 cucharada de aceite de sésamo (opcional) + sal marina

INSTRUCCIONES

Cortar el calabacín con el Spirali y reservar. Para preparar la tempura mezclar el agua, la cerveza, el curry, la cúrcuma, la harina, una cucharada de aceite y una pizca de sal, mezclar y reservar en la nevera para que se enfríe. Por otro lado preparar el aliño con la ayuda de una batidora, para hacerlo, mezclar los dátiles, el zumo de limón, el jengibre, el tahini, el ajo negro, el eneldo, ½ vaso de aceite de oliva virgen extra ecológico, aceite de sésamo y sal marina. Una vez que la tempura y el aliño están listos pasamos a freír el calabacín. Poner en una sartén aceite abundante y cuando esté caliente, pasar pequeños montoncitos o tiras enrolladas de calabacín por la tempura fría, dejarlos escurrir un poco para que pierda el exceso de masa y freirlo a fuego fuerte hasta que se dore. Una vez fritos, secar sobre un papel de cocina absorbente y poner en el plato.

Cuando todo esté listo, poner un poquito del aliño, espolvorear con eneldo fresco, escamas de sal y sésamo negro.



CONASI
VIVE LA COCINA NATURAL