

para
dummies[®]
Cocina

Émilie Laraison



Cocina vegetariana





Cocina vegetariana

Émilie Laraison

para
dummies[®]
Cocina

Agradecimientos

Gracias a Iris y Aurélie por su confianza y sus ánimos.

Gracias a Séverine di Giulio por su valiosa ayuda.

© Éditions First, un sello de Edi8, París, 2017

^{para}
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Cuisine végétarienne*

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison

© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia (a excepción de la pág. 58: © Émile Laraison)

© de la traducción: Ester Quirós Damiá, 2018

© Centro Libros PAF, SLU, 2018

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0475-2

Depósito legal: B. 20.371-2018

Primera edición: septiembre de 2018

Fotocomposición: dâctilos

Impresión: Macrolibros

Impreso en España - Printed in Spain

www.dummies.es

www.planetadelibros.com



PRIMAVERA

5



VERANO

27



OTOÑO

49



INVIERNO

71

LOS DECÁLOGOS 92

ÍNDICE DE RECETAS 96



PRIMAVERA

ENSALADA DE QUINOA Y LENTEJAS



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

COCCIÓN: 10 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA



440 g de quinoa



400 g de lentejas
verdinas cocidas



1 aguacate



4 tomates



1 manojo de cilantro



1 cucharadita de comino

1 Cuece la quinoa en agua hirviendo durante unos 10 minutos (dos partes de agua por una parte de quinoa).

2 Corta los tomates en dados y mézclalos con el cilantro picado.



3 Rehoga las lentejas cocidas con el comino y un chorrito de aceite de oliva. Parte el aguacate en dos, quítale el hueso y la piel y córtalo en dados.

4 Escurre la quinoa y mezcla todos los ingredientes. Sazónalo todo con una cucharada sopera de aceite de oliva y una pizca de flor de sal y de pimienta molida.

ENSALADA DE ARROZ CON TRES JUDÍAS



PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
COCCIÓN: 15 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA



150 g de arroz blanco



300 g de judías blancas
cocidas



300 g de judías verdes
frescas



300 g de judías rojas
cocidas



1 cebolla roja



el zumo de un limón

1 Hierve el arroz en agua con sal durante 10 minutos.

2 Cuece las judías verdes en agua durante 5 minutos, escúrrelas y resérvalas.



3 En un cuenco, mezcla el arroz escurrido, las judías blancas, verdes y rojas enjuagadas y escurridas y la cebolla pelada y cortada muy fina.

4 Aliña la ensalada con dos cucharadas soperas de aceite de oliva y el zumo de limón y sírvela.