

# LAS RECETAS DE ANTONIA

Antonia Rodríguez Rabaneda

# LAS RECETAS DE ANTONIA

Cocina Sana, Cocina Vegetariana



**INDICES**

## INDICE GENERAL

Antonia Rodriguez Rabaneda	11
Mi experiencia vegetariana	12
Alimentarse sanamente	17
Las sugerencias de Antonia	29
<b>Menús</b>	
Menú 1	23
Menú 2	29
Menú 3	35
Menú 4	43
Menú 5	51
Menú 6	59
Menú 7	65
Menú 8	71
Menú 9	77
Menú 10	83
Menú 11	89
Menú 12	95
Menú 13	101
Menú 14	107
Menú 15	113
<b>Tablas</b>	
Minerales	123
Vitaminas	126
Algas	129

## INDICE DE RECETAS SEGÚN MENÚS

Champiñón al ajillo . . . . .	24
Ensalada de escarola con aceitunas . . . . .	25
Fideúa de algas y setas . . . . .	26
Dátiles con queso de cabra . . . . .	27
Pinchitos de tofu adobado . . . . .	30
Ensalada de col . . . . .	31
Asado de verduras . . . . .	32
Nieve de plátano . . . . .	33
Paté de nueces . . . . .	36
Ensalada de lechuga con hierbabuena . . . . .	37
Cocido hindú . . . . .	38
Macedonia de frutas . . . . .	40
Espaguetis al ajillo . . . . .	44
Ensalada de col con sésamo . . . . .	45
Estofado de gluten con verduras . . . . .	46
Natillas de piña . . . . .	48
Paté de olivas y queso . . . . .	52
Ensalada de canónigos, fresas y endibias . . . . .	53
Crema de calabaza . . . . .	54
Hamburguesas de verduras y almendras . . . . .	55
Mango con yogurt . . . . .	57
Setas al ajillo . . . . .	60
Ensalada otoñal . . . . .	61

Asado de patatas con acelgas . . . . .	62
Peras al mosto . . . . .	63
Paté de algas dulces . . . . .	66
Pipirrana andaluza . . . . .	67
Cocido de morcilla . . . . .	68
Flan de chocolate y avellana . . . . .	69
Zumo energético . . . . .	72
Ensalada de cuscus . . . . .	73
Tofu con salsa japonesa . . . . .	74
Leche frita . . . . .	75
Ajo blanco . . . . .	78
Ensalada variada y entera . . . . .	79
Gluten con patatas . . . . .	80
Frutas al vapor . . . . .	81
Zumo de tomate . . . . .	84
Ensalada de remolacha . . . . .	85
Arroz con habichuelas . . . . .	86
Queso fresco con carne de membrillo . . . . .	87
Almendras fritas . . . . .	90
Ensalada regenerativa . . . . .	91
Pisto . . . . .	92
Buñuelos con acelgas, queso y piñones . . . . .	93
Zumo de hortalizas y frutas . . . . .	96
Ensalada de champiñon y lechuga . . . . .	97
Hamburguesas de avena . . . . .	98
Manjar de piña . . . . .	99

Rollitos de queso . . . . .	102
Gazpacho verde . . . . .	103
Arroz al horno . . . . .	104
Batido de fresas con helado . . . . .	105
Sopa fría . . . . .	108
Escalibada . . . . .	109
Hamburguesas de germen de trigo . . . . .	110
Mousse de limón . . . . .	111
Ensaladilla rusa . . . . .	114
Gazpacho . . . . .	115
Tofu caramelizado . . . . .	116
Bizcocho de frutos secos . . . . .	117
Una receta de regalo . . . . .	119

## Presentación

Conscientes de la importancia de una alimentación sana hemos decidido dar luz verde a la edición de este sencillo pero substancioso recetario. En él han colaborado: Antonia Rodríguez, aportando su gran experiencia y buen saber hacer en alimentación sana, su marido Antonio Ballesteros, gran artista que nos ha permitido incluir en la portada un dibujo propio. Vinca Mérida, que ha realizado los alegres dibujos que presentan los menús. José Luis Barreda, profesor de yoga de Castellón, que ha escrito la introducción. Y finalmente, Natalia López que ha plasmado todo ello en la maquetación.

El presente trabajo se ha realizado sin ánimo de lucro y sin otra motivación que la de compartir algunas de las muchas recetas que, fruto de la experiencia de Antonia Rodríguez, ha ido creando y elaborando a lo largo de su vida. Las aportaciones recibidas por el libro se destinarán a cubrir los gastos de impresión y la difusión de la meditación, propósito de nuestra razón de ser.

Gracias

Silencio Interior - Escuela de Silencio



## **Agradecimientos**

A mi marido Antonio y a mis hijos Mara, Javier y Ana, por su apoyo incondicional y trabajo en equipo. Sin ellos se me habría hecho eterno este libro.

Gracias también a mi amiga Amparo por las frases de presentación tan cariñosas.

A esa singular familia que hace de Silencio Interior un lugar de búsqueda y encuentro. Gracias por la confianza depositada en mí, que tanto bien me ha hecho.



## **Antonia Rodríguez Rabaneda**

Nacida en Granada en 1943. Pasó en esta bella ciudad su niñez y juventud, hasta los 22 años, momento en el que al casarse hizo de Madrid su segundo hogar. A lo largo de sus intensos años en la gran urbe, entre otras numerosas actividades, Antonia comenzó su andadura en el mundo de la alimentación y nutrición. Esta experiencia le acompañaría toda su vida y en todo su aprendizaje posterior.

En la actualidad, y desde hace ya más de 40 años, reside en Castellón de la Plana, ciudad en la que gusta de ampliar día a día sus conocimientos en alimentación ovo-lacto-vegetariana. Forma parte de la Asociación Vegetariana de Castellón y a lo largo del año imparte cursos de alimentación vegetariana.

En esta breve recopilación de recetas trata de compartir y dar a conocer su experiencia vital como vegetariana. Así como momentos saludables y sabrosos a través de las originales recetas que invitan a una alimentación más saludable.

## **Mi experiencia vegetariana**

Me gustaría comenzar a compartir mi experiencia expresando gratitud a dos grandes mujeres. Ellas fueron las que me enseñaron a cocinar. La primera, mi madre que con muy pocos nutrientes sabía combinarlos de tal forma y manera que el resultado era vistoso además de muy sabroso. Recuerdos muy gratos acuden a mi memoria. Remembranzas alrededor de una mesa camilla cuando apoyaba la olla de barro exhalando aromáticos vapores que inundaban toda la estancia. Gracias, mami... Por tu orden, tu limpieza, por tu saber hacer en todo... Por tu enseñanza sin palabras, a través de los actos, las miradas, los gestos, la comida... Gracias de corazón, mami.

La segunda mujer fue la abuela Virginia, madre de una amiga. Vivíamos en el mismo barrio, muy cerquita una casa de la otra. Se encariñaron de mi hija Mara, recién nacida. Para toda la familia, era como la primera nieta, y a nosotros nos acogieron como unos hijos más. El ambiente familiar era más que agradable y en él nos integraron. Esta mujer, con bastantes más medios económicos que nosotros, de origen más modesto, lograba que sus platos tuviesen mayor variedad y resultaran muy sabrosos y nutritivos. En ellos había más ingredientes. Sus comidas se acompañaban con el grato ambiente familiar.

La abuela Virginia solía decirme: - “Si al medio día pones carne, por la noche algo más suave”. Recuerdo especialmente cómo ella ponía mucha atención en las proteínas. Su búsqueda de equilibrio alimenticio y el orden en la cocina se extendían en su forma de ser y estar en la vida. Aquella sutil y significativa enseñanza me fue de una gran ayuda tanto en mis primeros años de casada, como después en toda mi vida. Por ello, siempre ¡Gracias!, abuela Virginia.

Una vez comprendida la necesidad de alimentar de un modo sano y equilibrado a los míos continué mi formación en alimentación de forma auto-didacta, pero también bebiendo de todas las fuentes de las

que podía. Recuerdo mi primer curso de alimentación y nutrición. Yo, que apenas sabía guisar ni nutrir a mi familia, en él recibí una valiosa e importante información, que en esos momentos me resultó muy valiosa: la rueda de los nutrientes.

A través de la rueda de los nutrientes comprendí la enorme diferencia que existe entre comer y nutrirse. Asimilar la rueda de los nutrientes y comprender su vital importancia en una adecuada nutrición, fue para mí más que importante. Por todo ello, una vez más, gusto de agradecer a la vida y a aquellas personas todo lo que en aquel curso impartieron y supieron transmitir.

Y, con estas bases comencé. En la actualidad llevo casi medio siglo nutriendo a mis seres queridos a diario. Debo de admitir que los primeros 15 años fue con la base de una alimentación convencional, mientras que los 33 restantes con alimentación ovo-lacto-vegetariana. A pesar de mi edad, continúo sintiendo un muy vivo interés por los platos nuevos. Es decir, de alguna manera continúo formándome y aprendiendo para enriquecer mis conocimientos culinarios.

Por necesidades físicas, empecé a hacer Yoga, y al poco tiempo conocí este tipo de alimentación sana y natural. Poco a poco, iba introduciendo algún plato de los que aprendía en el Centro de Yoga al que asistía y al que aún sigo asistiendo para continuar el proceso de aprendizaje que se inicia en todo ser humano en el momento de nacimiento y que con los años he aprendido que no finaliza nunca. El Centro de Yoga que tanto me ha aportado, tanto a nivel culinario como de aprendizaje en tantos otros niveles es “La Gran Fraternidad Universal, línea solar”. Como es sabido se trata de una ONG nacida en el año 1948 y declarada de utilidad pública por la UNESCO.

Con la edad acudieron nuevos Maestros a mi vida. De ellos aprendí muchas cosas, pero con respecto a la cocina el verdadero tribunal de examen eran ellos. Cuando hacía platos vegetarianos, Mara, mi

hija mayor, me decía: - “Este si está bueno, mamá. Este no me gusta”. Y yo hacía un rotundo caso a su criterio. ¿Qué otra cosa podía hacer? Y, así, aquel plato no lo volvía a preparar.

Mi hijo Javi, no ponía reparos, para él todo era bueno. Por aquellos tiempos nació mi hija Ana y decidimos hacerla también vegetariana, ya estábamos plenamente convencidos de que los nutrientes del reino vegetal aportaban todo lo necesario para hacerla crecer sana.

Además, por lo que yo observaba, escuchaba, leía, creía y consideraba que era lo mejor para nuestra hija. No obstante, negociamos con el resto de la familia la conveniencia de hacer vegetariana a toda la familia. Mara tenía ya 17 años, Javi 14, mi marido 42 y mi madre 70 años, edades muy diversas, teniendo en cuenta que cada edad tiene sus necesidades.

Dos frentes se abrieron ante mí. Por un lado, Ana, mi hija recién nacida y por el otro, mis otros hijos, ya en edad adolescente. Los adultos no teníamos problema y nos acoplamos con más facilidad a la nueva alimentación.

Para que Mara y Javi no echaran de menos lo que les gustaba, recuerdo prepararles platos fritos: hamburguesas, croquetas, albóndigas, con las mismas salsas de siempre. También les preparaba patés y todo aquello que más les gustaba, procurando eso sí que todo tuviese los nutrientes necesarios para su edad. Sí, sí, de nuevo aquella Tabla de Nutrientes que me ha acompañado toda mi vida.

Así pasamos unos diez años, hasta que los dos mayores decidieron emanciparse. Ana seguía creciendo de modo saludable, pero aún así la llevaba a la consulta del pediatra siempre que él me citaba. Para mí era muy importante seguir sus consejos, sus revisiones periódicas, etc. El dudaba de la alimentación vegetariana y aprovechaba todas las oportunidades para hacérmelo saber. En realidad, buscaba afianzar sus dudas, cuando no sospechas, y le hacía a Ana un seguimiento minucioso.

Por mi parte, me dedicaba a observar con satisfacción a mi hija. Iba al recreo de la guardería para observarla cómo se desenvolvía, cómo crecía, su relación con sus compañeras... Todo era normal y así continuó en sus años de infancia, pubertad y juventud. Nunca padeció ningún trastorno. Cuando finalmente dejó al pediatra, éste me dijo: - “En todos mis años de profesión es la primera niña que no ha tenido ningún problema. Reconozco que tenía serias dudas sobre la alimentación que usted la daba. Pero la evidencia de las revisiones periódicas me ha demostrado que la alimentación ovo-lacto-vegetariana es tan válida como la del reino animal”.

En aquel momento, al margen de sentir una punzada de orgullo y satisfacción, me reafirmé en que con la información adecuada, amor y por supuesto equilibrio de la tabla de nutrientes... se puede conseguir una alimentación correcta para que el cuerpo y la mente estén sanos.

Ahora que los polluelos han volado del nido, que es lo que han de hacer, y nuestras necesidades energéticas debido a la edad también son diferentes, por supuesto que continuamos con la alimentación sana y natural, es decir, ovo-lácteo-vegetariana, pero he adaptado las recetas a sabores más suaves. Nuestro paladar se ha tornado más sutil y encontramos un mayor placer en sabores más naturales, más suaves, más delicados... Los resultados también son evidentes y a la vista están.

Cuando comencé la práctica de esta alimentación, tenía 40 años, ahora tengo 72, y experimento satisfacción en poder decir que aún mi actividad diaria es activa y vital. Soy profesora de Yoga, e imparto más de dos clases semanales; también recibo otras dos, camino una hora diaria, realizo las faenas de casa (me gusta mucho el término faena, pues no lo considero un trabajo), por supuesto, leo y me mantengo al tanto del mundo que me rodea y del que formo parte. Descanso y mantengo vivo mi compromiso en el Centro de Yoga de Castellón, al cual me siento vinculada y agradecida, participando en sus actividades recibiendo y dando cursos de cocina, así como de otras

muchas actividades. Sin duda alguna, el tipo de alimentación ha influenciado sensiblemente en nuestras capacidades para continuar con un ritmo de actividad tan vital, así como en nuestra salud.

En nuestra alimentación diaria, no incluimos los aperitivos, solo los sábados y fiestas. Eso sí, los tengo en la nevera y sólo los saco si nos apetece. Tampoco comemos mucho dulce o postres, en cambio todos los días comemos ensaladas, plato combinado o plato único, y para completar, frutos secos. Algunas veces, para terminar, tomamos queso en aceite, dátiles, higos secos, etc. En cuanto a las cenas, cada vez las hacemos más suaves: hervidos, sopas o cremas, una manzana con yogurt... Como veréis, el orden es el que aprendí de esas dos grandes mujeres a las que hice referencia al principio: mi madre y la abuela Virginia, unida al conocimiento nutricional de aquel curso de nutrición y su Tabla de Nutrientes. Bueno, que el lector esté tranquilo, pues podrá encontrar la famosa Tabla de Nutrientes al final de este texto.

Y... esta es mi experiencia sobre alimentación, la cual hallarás traducida en forma de recetas en las siguientes páginas. Helo todo aquí por si te pudiera ser de utilidad. Prueba. Disfruta, y... ¡buen provecho! Si no fuera de tu agrado, siempre quedas en libertad para buscar y encontrar algo más acorde con tu gusto.

Gracias por la confianza mostrada al llegar hasta este punto de lectura.

*Vuestra amiga, Antonia Rodríguez Rabaneda*



## **Alimentarse Sanamente**

Nos ha sido legado un cuerpo para “toda la vida”. Y, si bien, no es obligación, sí es nuestra responsabilidad mantenerlo saludable y en óptimas condiciones. Por lo que, sin duda, el alimentarlo de forma adecuada nos facilitará mucho esta labor.

El vegetarianismo, en cualquiera de sus múltiples variantes, nos proporciona un amplio abanico de alimentos que, combinándolos de forma adecuada, obtendremos platos saludables, sabrosos, nutritivos y respetuosos con el medio ambiente.

Este tipo de alimentación es perfectamente válida, incluso nos atreveríamos a decir que mejor que la animal. Por suerte, hoy en día podemos elegir cómo alimentarnos. También disponemos de infinidad de libros e información valiosa sobre el tema: desde cómo empezar, hasta amplios y variados recetarios que harán de nuestro día a día una explosión de sabores y colores, cuidando y depurando nuestro organismo.

Al igual que sucede con la alimentación tradicional, en la alimentación vegetariana debemos prestar especial atención a las combinaciones de alimentos así como llevar un control de los nutrientes que ingerimos, con el fin de evitar caer en ninguna carencia, pues no es lo mismo alimentarse que comer.

La alimentación con consciencia es una de las cosas más maravillosas que podemos hacer por el cuidado del increíble cuerpo que se nos ha dado. Sin olvidar, por supuesto, el cuerpo emocional, ese que se alimenta a base de emociones y sensaciones positivas.

Con la intención de nutrir desde la mesa a ambos cuerpos, físico y emocional, una buena idea podría ser: durante la semana llevar la alimentación lo más saludable posible, siempre sin caer en la obsesión, claro. Y, en el fin de semana concedernos algún pequeño capricho.

Sin duda, este “desliz” hará que mimemos esa parte tan importante de nosotros mismos, compuesta de emociones y sentimientos, que tantas veces olvidamos. Siempre hay que cuidar ese ingrediente invisible que es el cariño, el cual debiera ser ingrediente básico en todo tipo de cocina, sea la que sea.

Diversas teorías afirman que el ser humano es más herbívoro que carnívoro. Además, consumir más alimentos vegetales mejora sensiblemente nuestros problemas ambientales, de agua y de salud.

Por otro lado, también es posible alejarse de la violencia animal, que muchos la consideran como respuesta alimentaria, cuando ni siquiera debería ser una pregunta. Se requieren 50.000 litros de agua para producir un solo kilo de carne de res. Sólo con reducir el consumo de carne un 10% alimentaría a 100 millones de personas. Además, la eliminación de la carne en nuestra dieta sería un gesto de solidaridad significativo, pues gran parte de los vegetales y grano son destinados al ganado para producir una ínfima cantidad de carne.

Felizmente, el mundo está cambiando a una mayor consciencia. Es lo natural, hay una evolución. Se estima que hay alrededor de 600 millones de personas vegetarianas en el mundo. Curiosamente, ellos gozan de mejores condiciones de salud que el resto de población omnívora.

*José Luis Barreda, profesor de yoga*



## Las sugerencias de Antonia

Las medidas con las que aprendí a cocinar son:

- Para todas las legumbres: un puñado por cabeza de lentejas, garbanzos, judías secas etc.
- En cuanto a los cereales: dos puñados por cabeza de arroz, quínoa, trigo... y, el doble de agua.
- El trigo, al ser algo más duro, hay que tenerlo en remojo doce horas. Y, depende si lo queremos en caldo o en potaje, el caldo cambia.
- Opino que las ollas rápidas mejor usarlas cuando ya hay rodaje. Mientras, como siempre: a fuego lento... y probando.
- Un amigo murciano me dijo algo que me gustó: “Antonia, me gustan tus comidas por sus sabores, un toque personal tuyo. Disfruto comiendo tus comidas”. Así pues, que tus comidas se distingan por el sabor que tu toque personal les sepa dar.

**MENUS**



## Menú para 4 comensales

### **Menú 1**

**Aperitivo:** Champiñón al ajillo

**1<sup>er</sup> Plato:** Ensalada de escarola con aceitunas

**2<sup>o</sup> Plato:** Fideuá de algas y setas

**Postre:** Dátiles con queso de cabra

## **Champiñón al ajillo**

Ingredientes:

- 150 grs. champiñón
- 1 diente de ajo mediano
- 2 ramas de perejil
- Cinco cucharadas de aceite
- Una cucharada de vinagre
- Una pizca de sal

Lavar y filetear el champiñón. Dejar en remojo dos minutos en vinagre y sal

Ecurrir y añadir a una picadura del ajo y el perejil. Aliñar con aceite y sal



## **Ensalada de escarola con aceitunas**

Ingredientes:

- 1 escarola mediana
- Aceitunas negras
- Rabanitos al gusto
- Aliño: un ajo crudo rayado pequeño, cinco cucharadas de aceite de oliva, media cucharada de cominos molidos, una pizca de sal y el zumo de medio limón

Trocear la escarola y el rabanito

Aliñar la ensalada junto con las aceitunas negras

## Fideuá de algas y setas

Ingredientes:

- 150 grs. Pasta de Fideuá
- 50 grs. Espaguetis de mar
- 30 grs. de algas Kombu
- 1 pimiento verde 1 pimiento rojo
- 2 manojos ajos tiernos frescos
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 250 grs. de alcachofas
- 2 zanahorias medianas
- 250 grs. champiñón
- 2 ñoras
- 1 diente de ajo
- Pimienta en grano y pimentón
- Sal

Poner las algas en remojo durante unas dos horas y media

Mientras tanto, se puede sofreír la cebolla, los pimientos, el tomate, las zanahorias, las alcachofas y el champiñón

Al sofrito se le agrega sal, pimienta en grano y clavo

Se cuece la pasta junto con las algas

Aparte se sofríe la ñora, el ajo y pimentón. Todo ello se tritura para añadirlo después a la pasta y al sofrito de verduras

## **Dátiles con queso de cabra**

Ingredientes:

- Queso de cabra cremoso
- 12 dátiles

Abrir el dátil y quitar el hueso

Introducir un poco de queso cremoso en su interior



# MENU PARA 4 COMENSALES

## Menú 2

**Aperitivo:** Pinchitos de tofu adobado

**1<sup>er</sup> Plato:** Ensalada de col

**2<sup>o</sup> Plato:** Asado de verduras

**Postre:** Nieve de plátano

## **Pinchitos de tofu adobado**

Ingredientes:

- 50 grs. de gluten
- 50 grs. de tofu
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1/2 calabacín
- 1/2 berenjena
- 150 grs. champiñón
- Una pizca orégano
- Una cucharada de café de pimentón y sal
- Adobo: en un mortero se machaca ajo, orégano, pimentón, sal, vinagre y aceite

En trozos. Lo juntamos todo y lo dejamos macerar toda la noche

A la mañana siguiente se asan y se ensartan los trozos variados en el palillo

## **Ensalada de col**

Ingredientes:

- Una col mediana
- 200 grs. de zanahoria
- 100 grs. de cebolla
- Vinagre de manzana
- Aceite y comino en polvo
- Una pizca de sal
- 1 manzana pequeña

Se pica la cebolla muy menuda y se aliña con vinagre de manzana. Seguidamente se añade la col partida en tiras finas

Se ralla la zanahoria y la manzana en trocitos pequeños

Se le echa el aceite y el comino en polvo

## **Asado de verduras**

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 2 cebollas
- 3 patatas
- 3 tomates
- Aceite
- Sal
- 4 dientes de ajo
- 2 o 3 ramas de perejil y piñones al gusto

Poner en la bandeja del horno por capas y agregar la sal, el aceite, el ajo y el perejil en trozos pequeños

Las verduras se cortan en rodajas y se puede añadir un poco de vino



## Nieve de plátano

Ingredientes:

- 1/2 taza de manzanas ralladas
- 3 claras de huevo
- Zumo de limón
- 1/2 taza de plátanos machacados
- 2 cucharadas grandes de azúcar

Mezclar las manzanas, el plátano, el zumo de limón y el azúcar

Batir bien hasta dejar una fina masa parecida a la crema

Agregar las claras batidas a punto de nieve y meter en la nevera 10 minutos antes de servirlo

Se puede adornar con dátiles sin hueso



## MENU PARA 4 COMENSALES

### **Menú 3**

**Aperitivo:** Paté de nueces

**1<sup>er</sup> Plato:** Ensalada de lechuga con hierbabuena

**2<sup>o</sup> Plato:** Cocido hindú

**Postre:** Macedonia de frutas

## **Paté de nueces**

Ingredientes:

- 8 quesitos
- 1 diente de ajo
- Dos cucharadas de mantequilla vegetal
- 50 grs. de nueces molidas
- Se puede sustituir la mantequilla por tres cucharadas de aceite

Aplastar los quesitos con un tenedor

Rallar el ajo muy fino

Mezclar el resto de los ingredientes hasta que quede una pasta homogénea y lista para untar en el pan tostado

## **Ensalada de lechuga con hierbabuena**

Ingredientes:

- 1 lechuga mediana
- 1 cebolleta mediana
- Hierbabuena fresca en abundancia si nos gusta

Lavar y trocear la lechuga y la cebolleta

Agregar la hierba buena fresca

Aderezar con aceite y sal al gusto

Se pueden agregar unas gotas de limón y adornar con olivas negras

## Cocido hindú. Plato típico de invierno

Ingredientes:

- 250 grs. cuscús
- 250 grs. garbanzos
- 3 cucharadas de copos de avena
- 150 grs. judías verdes
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 nabo
- 1 chirivía
- Una cucharada de curry
- Sal
- Aceite de oliva
- Pasas sin hueso
- Nueces
- Orejones
- Ciruelas pasas
- 1/2 vaso de agua de aceite

El día anterior poner a remojo los garbanzos

Al día siguiente echarlos en una olla junto con la avena, un poquito de aceite, sal, la chirivía, el nabo y el apio. Los tres sin trocear. Sacarlos de la olla una vez haya hervido. Solo sirven para soltar el sabor y los nutrientes

Agregar agua y poner a fuego fuerte hasta que comience a hervir, momento en que lo pondremos a fuego lento durante una hora

Después, echar las demás verduras troceadas y cocer otra media hora

Sacar la misma cantidad de caldo que de cuscús, lo pondremos en un recipiente. Agregar la sal y el curry, removiéndolo de vez en cuando para que se mezcle bien

Cuando todo esté tierno, servir en el plato una base de cuscús, los garbanzos y las verduras. Adornar con los frutos secos

## **Macedonia de frutas**

Ingredientes:

- Fruta variada del tiempo
- Esencia de anís

Pelar y trocear la fruta

Agregar unas gotas de esencia de anís y dejar macerar un rato