

8 RECETAS DELICIOSAS

- PARA UNAS NAVIDADES SOSTENIBLES -



100% PLANT-BASED.

Heura®

¡DISFRUTA DE UNAS FIESTAS DELICIOSAMENTE SOSTENIBLES!

Somos amantes de las **tradiciones gastronómicas**, por eso estas navidades hemos elegido algunos de los platos más populares de los países donde se puede encontrar **Heura** y les hemos dado la vuelta, ¡convirtiéndolos en sostenibles y deliciosos a la vez!

Para que todas y todos podamos disfrutar de unas navidades teniendo en cuenta a los **animales**, al **planeta** y a nuestra **salud**.





ESCUDELLA HEURA

- CATALUÑA -

INGREDIENTES - 6 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- Galets tamaño mediano
- 300g Bocados Originales Heura
- Ajo
- Perejil
- Sal y pimienta
- Opcional: Albóndigas Heura

» Para el caldo

- 2 cebollas
- 2 nabos medianos
- 1 puerro (parte blanca)
- 2 patatas blancas
- 150g de champiñones
- 1 chirivía

- 1 apio
- 2 ajos
- 2 litros de agua mineral
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

» Para el caldo

1. Cortar, salpimentar y saltear las verduras en una olla con un poco de aceite de oliva
2. Añadir 2 litros de agua mineral hirviendo y cocinar durante 1 hora desespumando
3. Escurrir bien las verduras, reservando el caldo y las verduras por separado.

» Para el relleno

1. Saltear Heura con un poco de aceite de oliva y trocear en dados pequeños.
2. Hacer un puré con las verduras reservadas, añadir Heura troceada, y el ajo y perejil bien picados. Salpimentar, mezclar y reservar en una manga.

» Para los galets:

1. Cocinar con abundante agua salada, 2 min. menos de lo que indica el paquete (para poder rellenarlos bien sin que se deshaga).
2. Hacer un puré con las verduras reservadas, añadir Heura troceada, y el ajo y perejil bien picados. Salpimentar, mezclar y reservar en una manga.
3. Rellenar los galets y emplatar, servir con el caldo hirviendo y un par de albóndigas hechas a la plancha

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:





CONFIT DE HEURA CON REDUCCIÓN DE OPORTO

- FRANCIA -

INGREDIENTES - 4 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- 500 g Bocados Originales Heura
- 1 vaso de Oporto
- 1 vaso de caldo de verduras
- 50 g de piñones
- 50 g de pasas sultanas
- Sal y pimienta
- Opcional: Maicena para espesar

» Para el puré de patatas:

- 3 patatas
- 2 cucharadas pequeñas Aceite de oliva
- 200ml Bebida vegetal
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada

PREPARACIÓN

» Para el puré:

1. En una olla con agua hirviendo, añadir la patatas cortadas previamente en trozos medianos. Cocer hasta que estén tiernas.
2. En otra cacerola poner la bebida vegetal a calentar y añadir aceite de oliva.
3. Añadir las patatas ya escurridas y machacar.
4. Mezclar todo muy bien, salpimentar y añadir nuez moscada al gusto.

» Para el relleno

1. Poner en remojo las pasas en un vaso de vino de Oporto unos 10 min.
2. Escurrir las pasas y en un cazo poner el vino de Oporto Calentar a fuego fuerte 2 min para que pierda el alcohol.
3. Añadir el caldo de verduras y continuar la cocción hasta que se haya reducido a la mitad Si es necesario, espesar la salsa añadiendo 1 cucharada de maicena disuelta en agua y calentar hasta que vuelva a hervir.
4. Añadir las pasas a la salsa y ajustar de sal y pimienta.
5. Saltear Heura durante 5 min a fuego medio, hasta que esté dorada.
6. Servir Heura con 2 3 cucharadas de reducción de Oporto y un poco de puré de patatas para acompañar Agregar unas cuantas pasas y unos piñones tostados

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:



12.013L
AGUA



12KG
GASES CO2



29M2
SUPERFICIE
TERRESTRE



8KG
CEREALES



TORTELLINI IN BRODO

- ITALIA -

INGREDIENTES - 6 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- 180 g de harina de trigo
- 40 g de harina de sémola
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 80 ml de agua
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 pizca de sal
- Caldo de verduras

» Para el relleno

- 300 g Bocados Originales Heura
- 70 g de lentejas cocidas
- 25 g de nueces
- ½ cebolla pequeña
- ⅓ rama de apio
- 2 hojas de rama de apio y laurel
- ½ cucharadita de romero
- ½ cucharadita de salvia

- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

» Para la pasta fresca:

1. Mezclar la harina, sémola y cúrcuma con una pizca de sal. Añadir el aceite y el agua, amasar hasta que se forme una bola lisa y homogénea.
2. Envolver la pasta en un trapo y dejar reposar durante al menos 30 min.

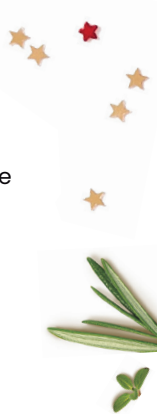
» Para el relleno

1. Saltear los ajos y las hojas de laurel con un poco de aceite, añadir la cebolla picada y el apio. Dorar las verduras durante 5 min. Agregar Heura, saltear y cortar en trozos pequeños. Agregar las lentejas y cocinar durante aprox. 5 min.
2. Apagar el fuego y agregar la salsa de soja. Retirar la hoja de laurel. Picar todo en una batidora junto con las nueces y el aceite. Dejar enfriar por completo.

¡ A por los tortellini!

1. Estirar la masa sobre una superficie con un poco de harina hasta conseguir un grosor fino y cortar cuadrados de 5 cm de lado.
2. Humedecer los bordes de los cuadrados con los dedos y colocar una bolita de relleno en el centro.
3. Hervir en un buen caldo de verduras los tortellini 3 min. (ir comprobando la textura).
4. Una vez cocido, servir caliente con abundante caldo.

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:





ROASTED HEURA

- UK -

INGREDIENTES - 4 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- 400 g Bocados Mediterráneos Heura
- 1/2 taza de margarina
- 4 cucharadas de romero fresco picado o 2 cucharadas de romero seco, triturado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3 dientes de ajo picados
- 6 patatas rojas pequeñas
- 6 zanahorias medianas
- 2 cebollas medianas

PREPARACIÓN

¡A cocinar!

1. En un bol, derretir la margarina y agregar los condimentos y el ajo.
2. Cortar las patatas rojas por la mitad, las zanahorias por la mitad y por el centro quedando trozos alargados, y las cebollas en cuartos.
3. Colocar los trozos de Heura en una fuente para asar poco profunda y verter la mitad de la mezcla de mantequilla sobre Heura . Colocar las patatas, las zanahorias y las cebollas alrededor y rociar con la mezcla de mantequilla restante las verduras
4. Hornear a 200 200°durante 45 min.
5. Dejar reposar entre 10 15 min. y ¡listo para servir!

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:





LA BIRRIA CON HEURA

- MÉXICO -

INGREDIENTES - 4 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- 500g Bocados Originales Heura
- 1 cucharada pimienta
- 1 cucharadita comino molido

» Para la salsa

- 4 chiles anchos secos
- 4 chiles guajillos secos

- 1 chile chipotle seco o morita Se puede agregar más si se desea más picante
- 8 pimentas dulces enteras
- 2 clavos de olor
- 1 cucharadita tomillo seco
- 1 cucharadita mejorana
- 1 cucharadita orégano
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cucharadita comino molido

- 1/2 cucharadita jengibre molido
- 1/2 palito de canela
- 8 dientes de ajo
- 1/2 cebolla grande
- 2 cucharada sal
- 4 tomates rojos asados
- 1/4 taza vinagre de manzana
- 2 tazas agua

PREPARACIÓN

¡A cocinar!

1. Sazonar Heura con pimienta y comino. Reservar.
2. Abrir los chiles y quitar la semilla y las venas. Freír con aceite durante 2 min. removiéndolo.
3. En una olla pequeña, añadir una taza y media de agua. Hervir los chiles durante 10 min. hasta que se suavicen.
4. En la misma sartén donde se han frito los chiles, con un poco de aceite, sofreír la cebolla y los tomates hasta que estén dorados. Agregar los ajos y demás especias excepto el jengibre y el comino. Sofreír aprox. 5 min.
5. En una licuadora, agregar los chiles, el agua donde se suavizaron y todos los ingredientes que se han frito previamente, incluyendo el jengibre, el comino molido, el vinagre de manzana y 2 tazas más de agua. Licuar bien hasta que salga una mezcla suave y semi espesa. Colar la mezcla si es necesario.
6. Dorar Heura en una sartén con aceite de oliva durante 5 min. a fuego medio.
7. Añadir Heura y Heura y la salsa cocinada previamente en una olla. Tapar y dejar que todo hierva durante aprox. 30 min. (ir probando la textura de Heura).
8. Servir Heura con la salsa y acompañar de cilantro picado y cebolla picada, limón, y salsa picante.

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:



920.781L
AGUA



77KG
GASES CO2



411M2
SUPERFICIE
TERRESTRE



30KG
CEREALES



WELLINGTON CON HEURA

- UK -

INGREDIENTES - 4 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- 360 g Bocados Mediterráneos Heura
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 50 g de champiñones
- 1 masa de hojaldre/empanada
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

¡A cocinar!

1. Cortar las verduras muy finas. De esta manera se unifican bien con Heura
2. Sofreír la cebolla en una sartén y cuando esté transparente, a ñadir el puerro, la zanahoria y los champiñones. Una vez cocinadas, retirar del fuego y reservar.
3. En la misma sartén con un poco de aceite, saltear Heura hasta que esté bien dorada, aprox. 5 min. Una vez lista , mezclar Heura con las verduras .
4. Poner la mezcla en el hojaldre haciendo un rectángulo en el centro. Si es necesario, aplastar los ingredientes para que quede compacta y no se mueva hacia los bordes.
5. Cerrar la masa. Primero las partes más cortas y después las mas largas, así evitarás que se salga. Antes de meterlo en el horno, pincelar con un poco de leche vegetal por encima para que coja color.
6. Hornear a 180°C durante 30 35 min. Cuando empiece a coger color, el Wellington con Heura estará listo para servir. ¡Cuidado que quema!

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:

 **12.315L**
AGUA

 **45KG**
GASES CO2

 **244M2**
SUPERFICIE
TERRESTRE

 **18KG**
CEREALES



CANELONES DE HEURA

- ESPAÑA -

INGREDIENTES - 4 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- 360g Bocados Original Heura
- 20 placas de canelones
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajos
- Pimienta negra molida
- Sal
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Queso vegano para gratinar

» Para la bechamel:

- 60 gr. de harina
- 60 gr. de margarina o aceite de oliva suave
- 1 l. de leche vegetal sin azúcar añadido
- Nuez moscada
- Sal

PREPARACIÓN

» Para la bechamel

1. En una sartén añadir aceite o margarina y tostar la harina, hasta que coja algo de color. Añadir leche hirviendo y remover constantemente hasta que no queden grumos. Cocinar a fuego medio durante aprox. 15 min.
2. Retirar del fuego y añadir una pizca de sal y nuez moscada.

» Para el relleno

1. Picar los ajos y la cebolla muy finos y pochar con un poco de aceite. Cuando coja color, añadir Heura deshilachada previamente en trozos pequeños y salpimentar.
2. Cuando Heura esté dorada, añadir el tomate maduro previamente triturado. Mezclar y reservar.
3. Preparar las placas de pasta según indique el fabricante y colocar sobre un trapo de cocina separados.
4. Encima de cada placa de pasta poner un poco de la mezcla con Heura en el centro y enrollar. Repetir la acción con todas las placas.
5. En una bandeja apta para el horno, poner en la base un poco de bechamel y encima los canelones. Cubrir con el resto de bechamel y el queso vegano rallado.
6. Hornear a 200° unos 20 min. ¡Y listo para servir!

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:





ARROZ CLAYPOT CON HEURA

- SINGAPORE -

INGREDIENTES - 4 PERSONAS

» ¿Qué necesitas?

- 300g Tiras Originales Heura
- 45g Jengibre
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de vino para cocinar Shao Hsing
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 dientes de ajo
- 4 champiñones negros
- 400g de arroz grano largo
- 1 cucharada de salsa de soja oscura
- 12 tazas y media de caldo de verduras
- Sal
- Cebollín

PREPARACIÓN

¡A cocinar!

1. Rallar el jengibre sobre Heura. Agregar salsa de soja y vino de cocción Shao Hsing. Y dejar marinar durante 30 min.
2. En una olla de barro grande, calentar el aceite de sésamo. Saltear el ajo picado hasta que esté fragante. Agregar Heura y las setas (remojados y cortados en tiras). Sofreír durante 2 min. Agregar el arroz (remojado y escurrido) y la salsa de soja oscura. Mezclar bien.
3. Añadir el caldo de verdura y dejar hervir. Agregar sal al gusto. Cubrir, reducir el fuego y dejar que hierva a fuego lento hasta que se absorba toda el agua, aprox. 10-12 min.
4. Bajar el fuego al mínimo y continuar cocinando durante otros 5 min. Apagar el fuego y retirar la olla. Dejar reposar durante 10 min.
5. Servir y espolvorear con cebollín en rodajas.

CUANDO CAMBIAS LA RECETA TRADICIONAL POR LA DE HEURA, AHORRAS:



Sorprende a tu gente y descúbrelas
que es posible comer **100% vegetal**
estas navidades sin renunciar a
nuestros platos favoritos

Si lo haces, ¡nos encantará verlo!
Etiquétanos **@heurafoods**

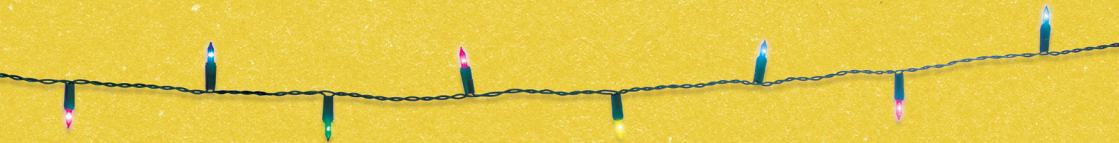
¡FELICES FIESTAS!



HO HO HO! NAVIDADES
100% VEGETALES



Heura®



¿SABIAS QUE EN NAVIDADES ES CUANDO MÁS AUMENTA EL CONSUMO DE CARNE?



TERNERA
+17%



JAMONES Y PALETAS
+15-20%



CORDERO
+54%

Juntos podemos hacer que estas
navidades los números cambien.

¿Nos ayudas a crear unas fiestas
más sostenibles?



Heura®



@heurafoods

