



Heura® *Presenta*



**4 RECETAS PARA CHUPARTE
LOS DEDOS ESTA NAVIDAD**





TARDALETAS DE YORK

— CON SALSA TZATZIKI —

Para 4 personas.
Tiempo de preparación:
20 minutos.

3 paquetes de finas lonchas Heura
4 bases tartaleta vegana
1 pepino mediano
1 yogurt de coco
1 pizca de comino
Eneldo fresco
Aceite de oliva
Zumo de 1 limón
Sal y pimienta

- 1 Cortar el pepino en dados pequeños (puedes guardar unas láminas para decorar)
- 2 Cortar 1 paquete de finas lonchas en dados pequeños.
- 3 Mezclar en un bol con el resto de los ingredientes para tener la salsa tzatziki. Reservar.
- 4 Con el resto de lonchas, enrollar hasta obtener un cilindro y cortarlo en tres.
- 5 Rellenar las tartaletas con la salsa y colocar los cilindros apoyados. Decorar con pepino, eneldo y extra de salsa.





CANELONES TRADICIONALES

— CON BECHAMEL Y QUESO —

Para 4 personas.

Tiempo de preparación:
1 hora y 15 minutos.

Para el relleno

- 2 paquetes de bocados originales Heura
- 1 cebolla troceada en cuatro
- 1 tomate troceado en cuatro
- 2 dientes de ajo pelados y chafados
- 1 puerro troceado en cuatro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la bechamel

- 50g de Margarina (o 40 de aceite de oliva)
- 50g de Harina de trigo
- 500g de leche de soja tibia sin endulzantes ni aromas
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

Para la pasta

- 12 láminas de pasta de canelón

Para el gratinado final

- Queso vegano para fundir

Para el relleno

1 Mezclar todos los ingredientes con aceite de oliva. Poner en una bandeja para hornear y hornear a 185° durante 15 minutos. 2 Con ayuda de una thermomix o similar y triturando "a golpes" (poner a tope y parar) hasta obtener una textura apta para rellenar. 3 Una vez lista la bechamel, añadir a este relleno un poco para que sea más suave. Poner a punto de sal y pimienta.

Para la bechamel

4 Fundir la margarina y cocinar la harina suavemente hasta que suba el aroma a tostado. 5 Añadir la leche tibia en 3 veces mientras vamos mezclando con las barillas para que no haya grumos. Barillar hasta obtener la textura de bechamel ligera. 6 Poner a punto de sal, pimienta y nuez moscada. Reservar filmando la salsa "a piel", es decir, que el papel film esté pegado a la salsa para que no se quede seca.

Para la pasta

7 Preparar un bol con agua fría para romper la cocción. Poner agua a hervir y cuando hierva salar. Cocinar la pasta 2 minutos menos de lo que indique en el paquete y romper la cocción en el bol de agua fría. Una vez fríos, sacar del agua y colocar sobre un trapo limpio. 8 Una vez todos los canelones extendidos, ir colocando el relleno en la parte de abajo de la pasta dejando un dedo de espacio. Cerrarlos. 9 En una bandeja para hornear colocar una base de bechamel.

10 Luego todos los canelones con el cierre hacia abajo (para que no se rompan al servirlos) y cubrirlos con más bechamel. Terminar con queso. 11 Al momento de servir, gratinar a 200° hasta que el queso se funda.





ASADO NAVIDEÑO

— CON PURÉ DE BONIATO Y CÍTRICOS —

Para 4 personas.

Tiempo de preparación:
45 minutos.

Para el asado

2 paquetes de bocados mediterráneos Heura
1 rama de tomates cherry
1 puerro
2 zanahorias
200g de patatas pequeñas
1 cabeza de ajos
100g de chalotas
o cebollas platillo
Uvas, ciruelas, orejones
Vino tinto y hierbas al gusto
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para el puré

2 boniatos
Zumo y piel de lima,
naranja y limón

Para el puré

❶ Pelar y cortar el boniato y colocarlo en una olla con tapa. Añadir agua justo hasta que cubra, añadir sal y cocinar 10 minutos o hasta que el boniato esté blando.

❷ Una vez cocinado, retirar casi toda el agua y añadir el zumo y piel de cítricos, aceite de oliva, sal y pimienta. Chafar con un tenedor o con el turmix.

Para el asado

❸ Lavar las patatas y cocinarlas desde agua fría hasta que estén blandas. Retirar.

❹ Limpiar y trocear todos los ingredientes (incluidas las patatas) y colocar en una fuente de horno. Pintar bien con aceite de oliva.

❺ Poner a punto de sal y hornear a 185° durante 25-30 minutos (Cada 10 minutos, con mucho cuidado de no quemarnos, desglasar con un chorrito de vino tinto)





PASTEL DE CARNE

— CON COMPOTA DE FRUTOS ROJOS —

Para 4 personas.

Tiempo de preparación:
1 hora.

Para el pastel

3 hamburguesas Heura
1 hojalde vegano
2 cebollas
1 puerro picado
200g de setas variadas
2 dientes de ajo picados
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Vino blanco

Para la salsa

100g de frutos rojos
1 manzana cortada
en trozos pequeños
1 chorro de vino blanco o cava
2 chalotas o 1 cebolla
pequeña picadas
10g azúcar moreno
Aceite de oliva
Una pizca de canela
Sal y pimienta
Agua

Para la guarnición

4 zanahorias
2 patatas

Para la salsa

1 Saltear las cebollas picadas. Añadir un chorrito de vino y el azúcar. Añadir el resto de ingredientes y agua hasta que casi cubra.

2 Cocinar a fuego medio hasta que el agua se evapore. Triturar y colar o bien mantener la salsa sin triturar.

Para el pastel

3 Cocinar las cebollas con sal hasta que estén doradas. Añadir el vino y dejar que evapore. Añadir el puerro picado y el ajo. Cocinar un par de minutos.

4 Añadir las hamburguesas y picar en la sartén con ayuda de una espátula. Añadir las setas y cocinar 3 minutos más.

5 Estirar el hojalde sobre papel de horno en una bandeja de horno. Rellenar colocando el relleno en el centro.

6 Plegar y cerrar el hojalde, colocar el pliegue hacia abajo. Pintar con aceite de oliva y hacer varios cortes o pinchar con un tenedor por toda la masa.

7 Hornear a 185° hasta que la masa esté dorada. Servir caliente.

Para la guarnición

8 Hervir las patatas y las zanahorias hasta que estén blandas. Al momento de servir pasar por la sartén con aceite de oliva.



Heura®



Sorprende a tus invitados y demuéstrales que es posible comer 100% vegetal esta Navidad sin renunciar a nuestras recetas favoritas.

heurafoods.com

[@heurafoods.es](https://www.instagram.com/heurafoods.es)