

INSTITUCIONAL
COLOMBIA

R ecetario V egetariano

© Levapan S.A.

© Departamento Comunicación Digital Levapan S.A.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.
Distribución gratuita en territorio colombiano.

Título: Recetario Vegetariano

Escrito por: Chef. Laura Llanos - Comunicación Digital Levapan

Corrección de estilo: Nataly González.

Diseño y Composición: Angélica Arteaga.

ÍNDICE

Huevos escalfados con salsa de yogurt de ajo y espinacas	01 02
Pastelitos con feta y pesto	03 04
Tortilla de maíz y polenta con salsa de pepino	05
Terrinas de vegetales en salsa de vino	06 07
Tarta de hortalizas con salsa verde	08 09





Huevos escalfados con salsa de yogurt de ajo y espinacas

Para la salsa

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Yogurt natural	125 gr	- Bajo en grasa
- Mayonesa más baja en grasa y calorías San Jorge®	50 gr	
- Ajo	3 gr	- Finamente picado
- Cebollín fresco	3 gr	- Finamente picado

Procedimiento:

Agregue todos los ingredientes en un recipiente, incorpore de manera homogénea y reserve.

.....

Para los vegetales

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Espinaca baby	300 gr	
- Margarina Cheff®	30 gr	
- Mezcla de finas hierbas	Al gusto	
- Tomates cherrys	6 und	
- Salsa Soya San Jorge®	10 gr	
		- Partidos a la mitad

Procedimiento:

- Lave la espinaca baby y dispóngala en una cacerola sin escurrirlas junto con la **Salsa Soya San Jorge®**, tápelas y cocínelas a fuego lento de 3 a 4 minutos o hasta que estas estén blandas, finalice agregándole la **Margarina Cheff®** hasta que se funda.

- Para el tomate, pártalos a la mitad y póngalos directo al grill sin ningún tipo de grasa déjelos unos minutos y reserve.

Para los huevos

Ingredientes	Cantidad
- Vinagre blanco San Jorge®	15 gr
- Huevos	8 und

Procedimiento:

- Agregue en una $\frac{3}{4}$ de agua en una cacerola fría junto con el **Vinagre San Jorge®** y un poco de sal, caliente el agua por debajo del punto de ebullición.

- Rompa los huevos directo al agua, evitando romper la yema, baje al fuego al mínimo y deje alrededor de 2 minutos, no los mezcle, retírelos y escúrralos.

.... —————

Para el montaje

1| Tueste rodajas de pan de centeno preferiblemente, disponga la salsa en la base.

2| Siga con las espinacas y termine con el huevo.

3| Si desea puede terminar con un poco más de salsa en la parte superior de huevo.





MADURA®

ACEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEN MADURA

Versatilidad & aroma en tus preparaciones gastronómicas

Pregunte por este producto aquí:



3008489219 - callcenter@levapan.com

Línea nacional: 018000917965 - Bogotá: 4194949 ext. 4220



Pastelitos con feta y pesto

Para el relleno

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Espárragos	150 gr	- Sin puntas
- Zanahoria	100 gr	- En julianas
- Zukini	100 gr	- En julianas
- Pimentón rojo	100 gr	- En Julianas
- Cebolla larga	80 gr	- En rodajas delgado
- Ajo	4 dientes	- Picados finamente
- Aceite de Oliva Madura®	30 ml	
- Salsa Inglesa San Jorge®	40 ml	
- Salsa Napolitana San Jorge®	100 gr	

Procedimiento:

- En un wok agregue el aceite de Aceite de Oliva Madura® y deje calentar, saltee las verduras desde la más dura hasta la más blanda.
- Mueva constantemente, pero con suavidad para evitar el maltrato de los vegetales.
- Agregue la Salsa Inglesa San Jorge®v junto con la Salsa Napolitana San Jorge® incorpore y deje cocinar por 8 minutos a fuego bajo, retire y reserve.

.... — — —

Para el pesto

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Albahaca	150 gr	- Sin puntas
- Aceite de Oliva Madura®	100 gr	- En julianas
- Ajo	100 gr	- En julianas
- Almendras Levapan®	100 gr	- En julianas
- Queso Parmesano	80 gr	- En rodajas delgado

Procedimiento:

- En un procesador, disponga la albahaca junto con los ajos y una parte del **Aceite de Oliva Madura®**
- Procese de manera suave y pausada hasta que la albahaca quede picada.
- Agregue el resto del aceite junto con las **Almendras Levapan®** y termine de procesar.

- Mezcle al final con el queso parmesano de manera manual y reserve.

Para el montaje

Ingredientes	Cantidad
- Margarina Cheff®	80 gr
- Pasta filo	De 8 a 10 láminas
- Ajonjolí Levapan®	25 gr

Procedimiento:

- Para comenzar procure tener la pasta filo tapada para evitar que esta se seque.
 - Va a trabajar con 4 láminas al mismo tiempo, pincele una por una con la **Margarina Cheff®** derretida.
 - Ponga una cucharada de pasta pesto en el centro de la masa, procurando en dejar 2 cm alrededor del mismo.
 - Siga con una porción de verduras sobre el pesto.
 - Pincele con la **Margarina Cheff®** nuevamente los bordes de la masa para poder taparlas.
 - Doble los bordes hacia adentro y cierre.
 - Colóquelos en una lata de horno previamente engrasada.
 - Pincele la parte superior de los pastelitos con la **Margarina Cheff®** y esparza el **Ajonjolí Levapan®**.
 - Lleve al horno a temperatura media hasta que estos doren alrededor de 20 minutos.





MADURA®

ACEITUNAS MADURA

El toque mediterráneo en las ensaladas de su negocio

Pregunte por este producto aquí:



3008489219 - callcenter@levapan.com

Línea nacional: 018000917965 - Bogotá: 4194949 ext. 4220



Tortilla de maíz y polenta con salsa de pepino

Para salsa de yogur

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Mayonesa más baja en grasa y calorías San Jorge®	100 gr	
- Yogurt natural	100 gr	
- Pepino	100 gr	- Picado en cubos sin piel ni semillas
- Menta	10 gr	- Picada finamente

Procedimiento:

- Mezcle todos los ingredientes en un recipiente plástico, reserve.

.....

Para la tortilla de maíz

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Maíz tierno San Jorge®	300 gr	- Escurridos
- Margarina Cheff®	300 gr	
- Polenta fina	100 gr	
- Leche	250 ml	
- Polvo de hornear Levapan®	4 gr	
- Harina de trigo	100 gr	

Procedimiento:

- Pase por un tamiz los secos (harina, polenta y polvo de hornear)

- Procese el **Maíz Tierno San Jorge®** hasta obtener un puré

- En un recipiente plástico mezcle los secos junto con el **Maíz Tierno San Jorge®**, incorpore de manera homogénea, moje con la leche hasta tener una pasta suave.

Para el montaje:

- En un sartén agregue Aceite de Oliva Madura® y con la ayuda de una cuchara haga tortas de unos 8 cm de ancho.

- Cocine por 2 minutos aproximados por cada lado o hasta que el mismo dore de manera uniforme.

- Sirva junto con la salsa de pepino y disfrute.



Terrinas de vegetales en salsa de vino

Para la salsa de vino

Ingredientes	Cantidad
- Salsa Napolitana San Jorge®	300 gr
- Vino tinto	50 ml
- Comino el polvo	1/2 cucharadita
- Paprika en polvo	1 cucharadita
- Caldo de pollo	100 ml

Procedimiento:

- Disponga todos los ingredientes en un recipiente plástico, y mézclelos de manera vigorosa hasta obtener una salsa homogénea.

- Si lo desea puede incorporar el caldo caliente para facilitar la incorporación del mismo, reserve.

Para los vegetales

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Zuchinni amarillo	300 gr	- Cortados en diagonal
- Berenjena	300 gr	- Cortada en láminas
- Cebolla roja	280 gr	- Cortada en rodajas
- Pimentón rojo y amarillo	300 gr	- Asados y pelados
- Queso Ricotta	400 gr	
- Perejil fresco	20 gr	
- Hinojo	100 gr	- En rodajas
- Aceite de Oliva Madura®	50 ml	
- Aceitunas Madura®	50 gr	- Picadas finamente
- Queso Parmesano	80 gr	

Procedimiento:

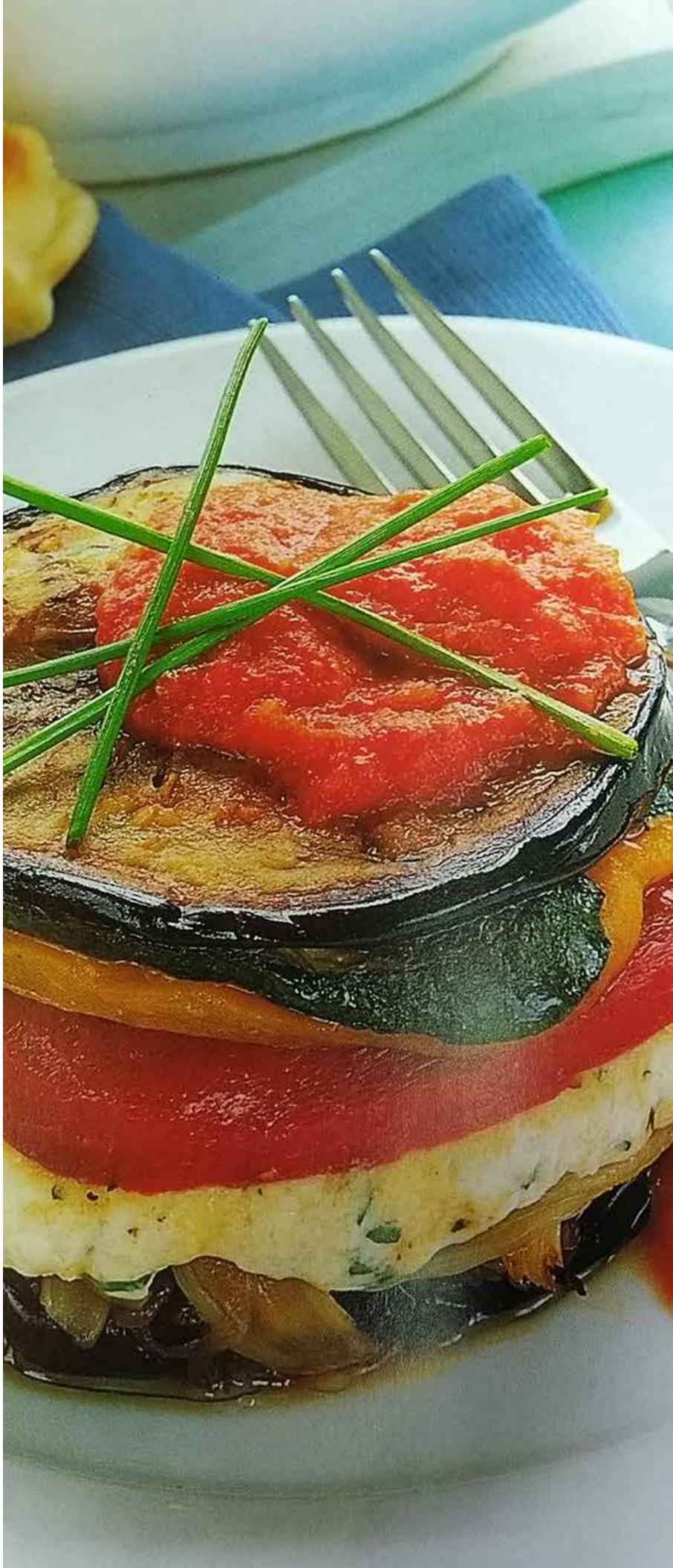
- Para cocinar los vegetales, ponga de a cucharada de **Aceite de Oliva Madura®** a fuego alto y cocine por tandas los vegetales en rodajas por 5 minutos aproximadamente.

- Escúrralos en papel y reserve

- Mezcle los quesos junto con el perejil y las **Aceitunas Madura®**

Para el montaje:

- Precaliente el horno a 220 °C
 - Engrase ligeramente los moldes y si lo prefiere para facilitar el desmolde ponga papel parafinado en el borde.
 - Empiece armando la terina disponiendo la mitad de la berenjena siguiendo con una capa de zucchini, una capa de pimentones ponga en el medio la mezcla de quesos, siga con la cebolla y el hinojo y tape con la otra capa de berenjenas, presione y lleve al horno de 10 a 15 minutos.
 - Espere 10 minutos antes de desmoldar.
-





VINAGRE BLANCO SAN JORGE®

Perfecto para usar como base en la preparación
de salsas y ensaladas.

Pregunte por este producto aquí:



3008489219 - callcenter@levapan.com

Línea nacional: 018000917965 - Bogotá: 4194949 ext. 4220



Tarta de hortalizas con salsa verde

Para la masa

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Harina	215 gr	
- Margarina Cheff®	120 gr	Fria y en cubos
- Sal	10 gr	
- Crema de leche	60 ml	
- Agua	30 ml	Helada

Procedimiento:

- Pase por un tamiz la harina junto con la sal.
- Mezcle con las manos la margarina fría y la harina hasta que de una apariencia de migas de pan.
- Agregue la crema junto con el agua y termine de incorporar.
- Forme una bola y tape con papel film, lleve a refrigeración mínimo 30 minutos.
- Engrase y enharine el molde de tarta.
- Extienda la masa con la ayuda de un rodillo y harina para evitar que esta se pegue a la mesa, procure dejarla de un grosor de menos de 1 cm de diámetro.
- Presione la masa con la yema de los dedos suavemente pero dejándola bien justa en el molde, corte los excesos de masa de los bordes.
- Ponga peso sobre la masa (granos secos) para evitar que esta leude.
- Precaliente el horno a 220 °C y horneéla por 20 minutos, pasado este tiempo retire el peso y termine de hornear por 20 minutos más hasta que esta dore, reserve.

.... — — —

Para la salsa verde

Ingredientes	Cantidad
- Ajo	20 gr
- Perejil liso	40 gr
- Aceite de Oliva Madura®	100 ml
- Eneldo fresco	2 gr
- Mostaza San Jorge®	100 ml
- Vinagre balsámico Madura®	15 ml
- Alcaparras Madura®	30 gr

Procedimiento:

- Agregue todos los ingredientes en un procesador y procese en su totalidad hasta obtener una mezcla homogénea, reserve.

Para los vegetales

Ingredientes	Cantidad	Especificaciones
- Papa sabanera	250 gr	Cortada en cubos de 2 cm
- Dientes de ajo	30 gr	Picados finamente
- Pimentón rojo	100 gr	Picada en cubos
- Corazones de alcachofas	150 gr	Encurtidas
- Alcaparras Madura®	40 gr	
- Cebolla roja	60 gr	Cortada en anillos
- Portobelllos	80 gr	Picada en cubos
- Espinaca baby	20 gr	
- Tomillo	4 gr	Fresco

Procedimiento:

- Cocine las papas hasta que estas estén tiernas.

- En una sartén agregue un poco de **Aceite de Oliva Madura®**, Saltee el ajo seguido de los pimentones, prosiga con el resto de los vegetales finalizando con las alcachofas y las papas a fuego bajo, agregue el aliño (el tomillo y sal si lo desea)

Para el montaje:

- Teniendo la masa ya horneada, agregue en el fondo un poco de la salsa verde, seguido de los vegetales ya salteados.

- Agregue la salsa restante y por último las espinacas babys.





ADEREZO DE MAYONESA JORGE®

textura ideal para la preparación de ensaladas
de sal y dulce.

Pregunte por este producto aquí:



3008489219 - callcenter@levapan.com

Línea nacional: 018000917965 - Bogotá: 4194949 ext. 4220



Nuestro interés en Levapan S.A, es acompañarte en el crecimiento de tu empresa, brindándote un portafolio ideal, acompañamiento técnico e información detallada de lo que pasa en el sector que te permitan identificar oportunidades para desarrollar el potencial de tu negocio.

**POR ESO TE INVITAMOS A CONOCER NUESTRO
PORTAL GASTRONÓMICO**

www.institucionalcolombia.com



facebook.com/Institucionalcolombia/



Suscríbete a nuestro canal en
Youtube Institucional Colombia