**ROTOLO DE ESPINACAS Y HONGOS**

Ingredientes para 6 personas

Masa

400gr de harina – 4 huevos enteros – 1 chorrito de oliva – 1 puñado de sal

Para el relleno

1 cebolla picada – 1 diente de ajo picado – 2 atados de espinaca blanqueados escurridas y procesadas – 500 gr de hongos frescos fileteados – 200 gr de ricota – 100 gr de parmesano – perejil picado – nuez moscada – 1 o 2 huevos – sal y pimienta

Hacer la masa de pasta clásica mezclando la harina , la sal, huevos, y por último, el aceite de oliva hasta que quede bien unida. De ser necesario agregar agua fría. Envolverla en film y guardar en heladera 30 minutos

Para el relleno: Cortar los hongos en láminas gruesas y saltearlos con un poco de aceite de oliva, teniendo cuidado de dorarlos y que no pierdan mucho líquido. Para esto, utilizar una sartén grande o hacerlos en tandas para evitar que se hiervan con el agua que desprenden. Salpimentar y dejar enfriar. Reservar.

Freír la cebolla y el ajo en oliva hasta que estén bien dorados, luego agregar los hongos y cocinar un par de minutos más.

Luego blanquear las espinacas y escurrir en un colador y cortar bien pequeño. Si tuviera tallos grandes retirarlos. Mezclar con la ricota, el perejil picado, el parmesano, la nuez moscada, los huevos, la sal y la pimienta

Estirar la masa en dos rectángulos pintar con huevo y unir hasta una masa del tamaño de un arrollado (por lo menos 24x40 cm)

Colocar la mezcla de espinaca formando una capa uniforme dejando libre los últimos 6 cm. Arriba colocar la mezcla de los hongos. Cerrar como si fuera un gran canelón y envolver en un repasador, atar como si fuera un matambre y hervir en agua salada durante 20 minutos.

Se puede servir inmediatamente o gratinar en el horno con un poco de parmesano y un caldito suave.

En nuestro caso lo acompañaremos con unas verduras asadas y un pesto exquisito

Pesto: partes iguales de albahaca y perejil (1 puñado), 1 diente de ajo, parmesano (2 cdas), nueces (50 gr), aceite de oliva cantidad necesaria (bastante) y sal pimentar a gusto. Procesar todo con mini pimer, mortero o multiprocesadora.

**PAPPARDELLE**

Pappardelle (también conocida como  pappardella) es una especie de [fettuccin](https://es.wikipedia.org/wiki/Fettuccine" \o "Fettuccine)i anchas. El nombre deriva del verbo “pappare” que en [italiano](https://es.wikipedia.org/wiki/Idioma_italiano) se traduce como: engullir. Los que se venden más frescos en las tiendas suelen ser de dos a tres centímetros de anchura.

Hacer la misma masa, pero usarla para estos pappardelle!

Estirar la masa, enharinarla, enrollarla, y cortar tiras de 2 cm de ancho. Dejamos secar un poco la masa estirada sobre la mesa con semolin o estirada en palos. Luego hervirlos en agua con sal. Servir con pesto o con salsa a elección.

Pesto rojo: procesar albahaca (1/4 taza), parmesano 2 cdas, nueces 30 grs, 1 diente de ajo, y ½ taza de tomates secos hidratados, oliva cant necesaria hasta lograr la consistencia deseada de nuestro pesto.

Sino queres el pesto, hacete una salsa!

Salsa: rehogar en oliva 1 berenjena y 1 cebolla morada en juliana. Sumar cherrys en mitades (un puñado). Salpimentar, sumar ajo y aceitunas en mitades (un puñado). Por último agregar la albahaca y queso cremoso en cubitos (50 gr). Agregar los parpadele. Servir con queso parmesano por encima.

**JUGO VERDE**

1/4 paquete de espinaca (aprox puede ser menos) - media manzana verde-  
jugo de 3 naranjas - 1 cucharita de miel (o media banana para endulzar)- 1/2 maca (opcional) - medio pepino - 4 hielos - 1 taza de agua

Procedimiento: meter todo en la licuadora y listo!

DESINTOXICA-REDUCE APETITO-REDUCE ANTOJOS- PONEN DE BUEN HUMOR-ALCALINIZAN EL ORGANISMO-OXIGENAN LA SANGRE- MEJORAN LA PIEL

Es un alimento que te proporcionará muchísimos nutrientes (hierro, magnesio, fósforo, potasio, clorofila, vitamina K, vitamina B, vitamina C,..etc.) y pocas calorías. También te ayudara a estar hidratado. En ocasiones, no bebemos el agua que deberíamos y esta es una forma de complementar esa carencia hídrica. La deshidratación disminuye nuestro rendimiento físico y mental. Recuérdalo!  
Por otra parte, es una medicina natural que te protegerá de muchas enfermedades, gracias a la gran cantidad de antioxidantes que tienen. Los zumos verdes o **jugos verdes** refuerzan tu sistema inmunológico y combaten a lo radicales libres (moléculas que dañan las células y aceleran el proceso de envejecimiento).

**PANCAKES DE BANANA**

*Ingredientes (8 PORCIONES)*

Masa: 200 g de harina - 1 cda de polvo para hornear -50 gr de azúcar- 1 cdita de sal – 2 huevos – 200cc leche – 50 gr de manteca – 2 bananas

Bananas y manzanas caramelizadas

2 bananas - 2 manzanas – 150 gr de azúcar rubia

Salsa de dulce de leche

100 gr de dulce de leche – 3 cdas de licor de café o baylis (u otro tipo de alcochol a mano para disolver con dulce de leche) -

Extra: helado de crema o vainilla

*Procedimiento*

Batir los huevos con la leche y las bananas pisadas. Incorporar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Dejar reposar unos minutos. Calentar una sartén y pincelar con manteca fundida. Verter una capa de masa y dorar. Dar vuelta y dorar del otro lado.

Para las bananas caramelizadas cortar la fruta por la mitad longitudinalmente y dorarla en manteca. Espolvorear con el azúcar rubia y dejar caramelizar. Proceder igual con las manzanas cortadas en rodajas. Preparar la salsa de dulce de leche mezclando los ingredientes a temperatura ambiente hasta que la mezcla quede ligera. Reservar. Disponer un pancake tibio sobre un plato. Colocar encima la banana y manzanas caramelizadas y acompañar con helado y la salsa de dulce de leche.

**DESPERTA TU CHEF INTERIOR**

Cuando te pongas a cocinar prepara el ambiente poniendo música linda!

Música recomendada para cocinar estas exquisiteces: Jack Johnson “Banana Pancakes” del disco In Between Dreams (discaso)

*Seguinos en las redes FAN PAGE (facebook) “Cocina Vegetariana Cordoba web”, o sino “Reina Mora Cocina”*

*En instagram “ReinaMoraCocina”*

Un pedacito de la letra…

*"Banana Pancakes"*

*Can't you see that it's just raining?*

*Ain't no need to go outside...*

*But, baby, you hardly even notice*

*When I try to show you this*

*Song is meant to keep you*

*From doing what you're supposed to.*

*Waking up too early*

*Maybe we can sleep in*

*Make you banana pancakes*

*Pretend like it's the weekend now*

*And we could pretend it all the time*

*Can't you see that it's just raining?*

*There ain't no need to go outside*