

Pan de verduras
María Ignacia Weber

Nuestro menú se basa en tablas de comida, con una alta variedad de preparaciones, las cuales serán realizadas con moldes que se inspiran en los cuatro elementos, fuego, tierra, aire y agua.

La idea de este menú, es que sea basado en plantas y libre de crueldad animal, por lo que las preparaciones son todas hechas en base a proteínas vegetales y diferentes reemplazos hechos en base a estas proteínas, a modo de que además de ser veganos, sean también ricos.

Este menú muestra tanto los ingredientes de cada tabla como sus respectivas preparaciones e ingredientes, a modo de que el consumidor pueda saber bien que es lo que está comiendo



4



Concepto

Ingredientes pan de espinacas y nueces:

Harina integral

Levadura

Agua

Sal

Aceite

Espinacas

Nueces

Ingredientes salsa de tomate:

Tomates frescos

Orégano

Ajo

Aceite de oliva

Preparación masa:

Primero se deja la levadura con un poco de agua y azúcar para que se active, luego de un rato se mezcla la levadura con la harina en un bol, se echa agua, sal y las espinacas cocidas y pasadas por la juguera, las nueces y el aceite. Todo lo anterior se revuelve, hasta que quede una masa homogénea y elástica. Posteriormente, se echa esta masa en un molde el cual irá al horno, luego de unos minutos el pan estará listo

Preparación salsa:

Se sofríen los tomates con el aceite de oliva y el ajo, hasta que los tomates queden blandos, luego todo eso se mete en la juguera, y por último se echa el orégano y un chorrito de aceite de oliva, estando así lista la salsa.

Ingredientes pan de betarraga:

Harina integral

Levadura

Agua

Sal

Aceite

Betarraga

Ingredientes salsa de tomate:

Tomates frescos

Orégano

Ajo

Aceite de oliva

Preparación masa:

Primero se deja la levadura con un poco de agua y azúcar para que se active, luego de un rato se mezcla la levadura con la harina en un bol, se echa el agua, la sal y las betarragas cocidas y pasadas por la juguera, y el aceite. Todo lo anterior se revuelve, hasta que quede una masa homogénea y elástica. Posteriormente, se echa esta masa en un molde el cual irá al horno, luego de unos minutos el pan estará listo.

Preparación salsa:

Se sofríen los tomates con el aceite de oliva y el ajo, hasta que los tomates queden blandos, luego todo eso se mete en la juguera, y por último se echa el orégano y un chorrito de aceite de oliva, estando así lista la salsa.

Ingredientes pan de zapallo con semillas de zapallo:

Harina integral

Levadura

Agua

Sal

Aceite

Zapallo

Semillas de zapallo

Ingredientes salsa de tomate:

Tomates frescos

Orégano

Ajo

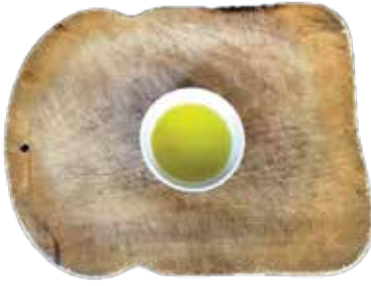
Aceite de oliva

Preparación masa:

Primero se deja la levadura con un poco de agua y azúcar para que se active, luego de un rato se mezcla la levadura con la harina en un bol, se echa el agua, la sal y los zapallos cocidos y pasados por la juguera, las semillas de maravilla y el aceite. Todo lo anterior se revuelve, hasta que quede una masa homogénea y elástica. Posteriormente, se echa esta masa en un molde el cual irá al horno, luego de unos minutos el pan estará listo.

Preparación salsa:

Se sofríen los tomates con el aceite de oliva y el ajo, hasta que los tomates queden blandos, luego todo eso se mete en la juguera, y por último se echa el orégano y un chorrito de aceite de oliva, estando así lista la salsa.



Aceite



Agua



Azúcar



Betarraga



Espinaca



Harina

8



Levadura



Nueces



Sal



Semillas de zapallo



Zapallo



Aceite



Ajo



Oregano



Sal

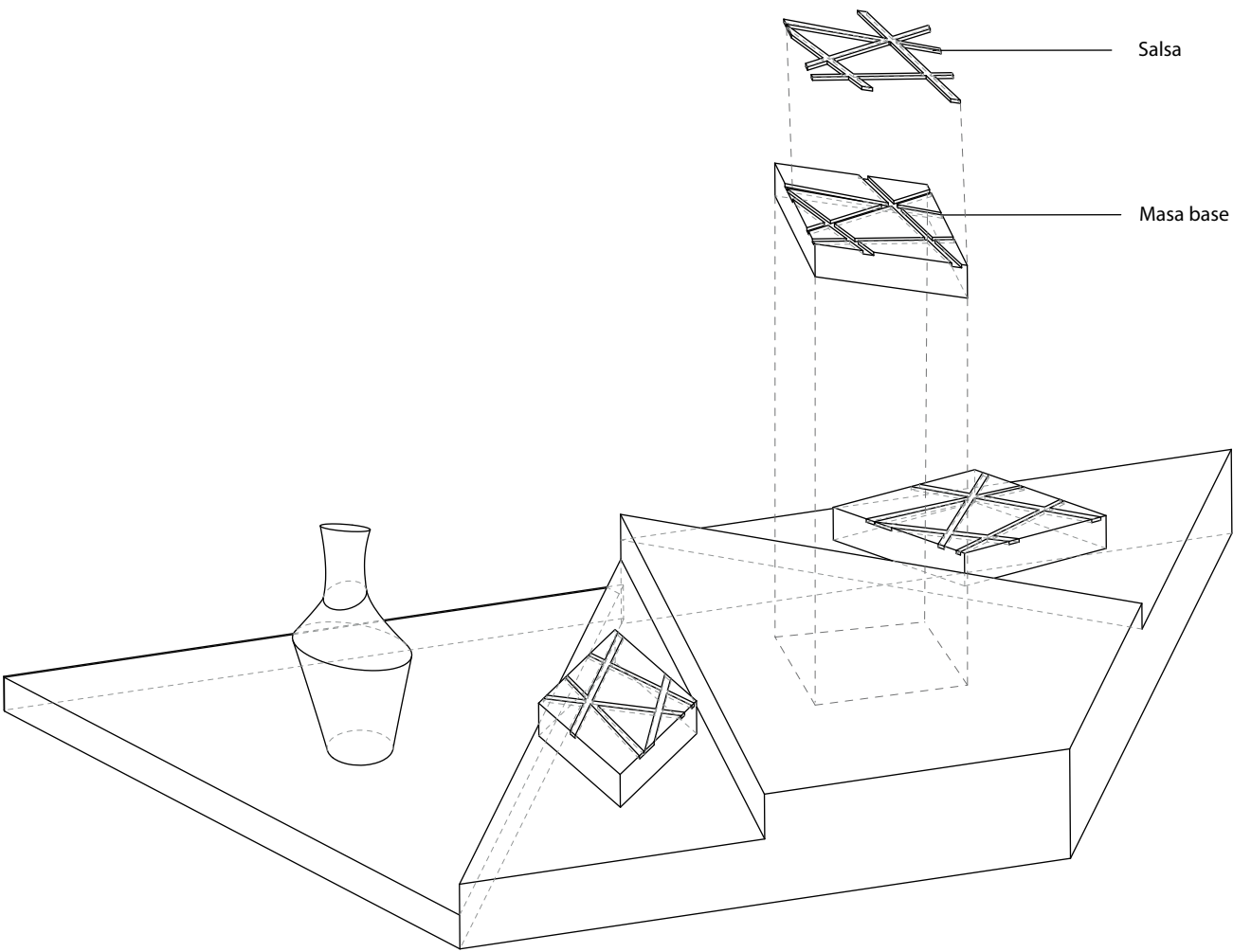


Tomate

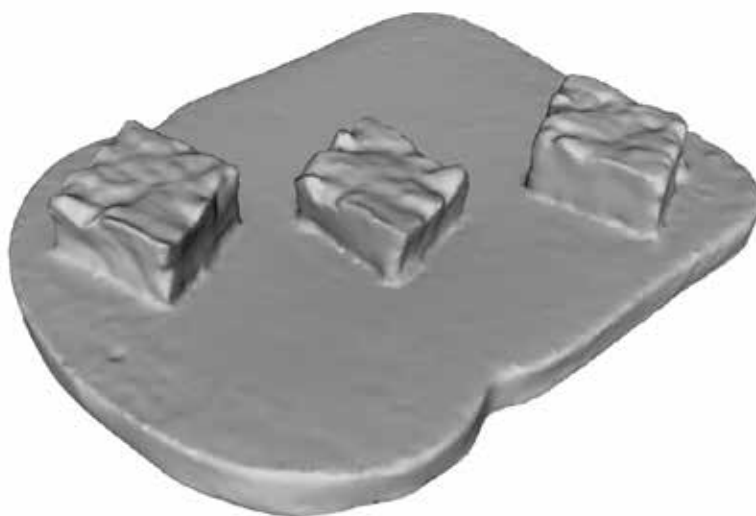


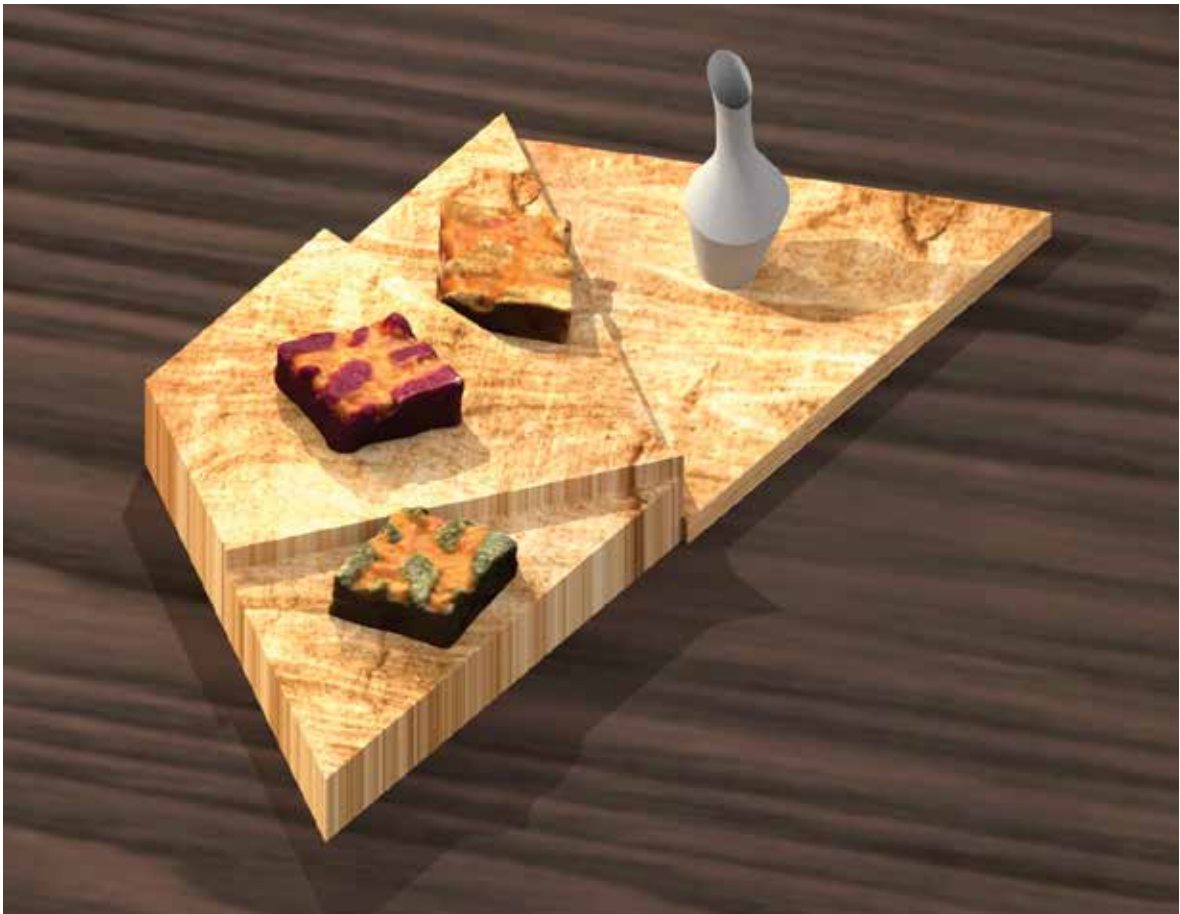
Fotografía 1





Isométrica explotada del plato







Primero se deja la levadura con un poco de agua, azúcar y harina para que se active.



Luego de un rato se mezcla la levadura con la harina, sal y aceite en un bol.



Todo lo anterior se amasa, hasta que quede una masa elástica y homogénea, se deja reposar una hora.



Mientras tanto, se ponen a cocer las distintas verduras a cocer y se licuan.



Se divide la masa en tres pedazos iguales, y se mezcla con cada verdura.



La masa con zapallo se mezcla con semillas de zapallo.



Posteriormente, se mezcla un pedazo de masa con la espinaca licuada.



Se mezcla las nueces con la masa verde.



Luego, de mezcla el otro pedazo de masa con la betarraga licuada.



Al amasar todas las mezclas anteriores, este es el resultado listo para hornear en su molde.



Primero, se frie el ajo en aceite de oliva.



Estando un poco dorado el ajo, se echan los tomates.



Cuando los tomates esten blandos, se licua todo y se echa un chorrito de aceite y oregano, estando lista la salsa.



17

Molde / Herramienta personalizada