

MENÚ

VEGÀ EXPRÉS

Menú fàcil amb tips de batch cooking perquè organitzis el teu menú setmanal vegà (i et serveixi per al tupper).

Dilluns

Dinar

- Gaspaxo de meló i cogombre amb llavors de lli
- Arròs integral saltat amb llenties i verdures

Sopar

- Carbassons al vapor farcits de bolonyesa de soja texturitzada i quinoa

Dimarts

Dinar

- Remenat verd de kale i espinacs amb farina de cigró i cúrcuma
- Tofu amb salsa de pastanaga

Sopar

- Amanida Cèsar amb chick veggie, crostonets i tofunesa

Dimecres

Dinar

- Cuscús integral amb verdures rostides i fruita seca
- Hamburguesa de polenta i verdures

Sopar

- Pizza de tomàquet, mostassa i tofu amb amanida

Dijous

Dinar

- Amanida de llenties i quinoa amb espinacs, ceba, tahina i farigola
- Barreja de tallarines de pasta i de carbassó amb olivada, alfàbrega i pinyons

Sopar

- Buddha bowl de cuscús amb cigrons saltats, hummus, verdures rostides i tomàquets cirerols

Divendres

Dinar

- Remenat de mongetes tendres, pèsols, i carbassó amb menta
- Tofu arrebossat amb gomasio

Sopar

- Fajites de seitan amb guacamole

Per esmorzar:

- Batut de fruites de temporada amb llavors de cànem
- Torrades de pa d'arròs amb crema de cacauet o d'ametlles
- Beguda d'arròs amb calci i garrofa soluble

Consells!

- Per elaborar un menú vegà, saludable i sense processats, és important proveir la nevera i el rebost amb verdures fresques i ecològiques. També cereals integrals, llegums, salses, llavors, fruita seca i espècies.

Tips de batch cooking:

- Salta o fes al forn les verdures amb una mica d'oli verge extra. Si cobreixes les verdures amb paper de forn, es crea vapor i es couen en menys temps. I si aprofites que el forn està encès per fer el pa de pessic casolà per al berenar?
- Mentre, prepara les coccions dels cereals. Bull en aigua la quinoa i l'arròs i fes servir el vapor per coure els carbassons. El cuscús i la polenta es cuinen molt ràpid, els pots fer al moment.
- Cou també les llenties i els cigrons (previ remull) i, si vas malament de temps, utilitza-les en conserva.
- Bull i marina el tofu. La soja texturitzada gruixuda la deixes en remull durant unes hores, després la marines i l'escorres bé per guardar-la en un tupper; així la tindràs a punt per fer el farcit.

A mig matí o per berenar:

- Pa de pessic d'espelta i coco
- Te verd amb llimona

