

A close-up photograph of a dish featuring yellow chickpeas, pink carnations, and sliced radishes on a red base. The chickpeas are garnished with black sesame seeds. The dish is presented on a light-colored surface, possibly a plate or a piece of parchment paper. The background is softly blurred, focusing attention on the ingredients.

Presentación de platos

por *Alizwahí*

9 recetas para que veas que casi con los mismos ingredientes podemos componer muchos platos que tienen un aspecto y sabor único.

Aunque utilices muchas bases parecidas, con las combinaciones de las salsas y los ingredientes principales puedes hacer cosas totalmente diferentes.



Plato #1

INGREDIENTES

Tomates cherries deshidratados
Arroz negro cocinado con Kombu
Tofu ahumado asado
Shitake cocinado con jégibre y tamari
Kale escaldado
Zanahorias escaldadas
Cilantro fresco
Gomasio negro

Salsa de almendras y kimchee de calabaza

INGREDIENTES

Almendras crudas tostadas en casa
Kimche de calabaza
Aceite de oliva
Yacon
Agua



Plato #2

INGREDIENTES

Garbanzos cocidos en aliño de perejil y crema de almendras

Brócoli escalado

Tomates cherries deshidratados

Lima

Salsa perfumada con curry

INGREDIENTES

Aceite de coco

Curry

Tahine blanco crudo

Cúrcuma

Pimienta negra

Jengibre

Miel

Sal



Plato #3

INGREDIENTES

Bok choy asado

Kale escaldado

Guisantes cocinados con kombu aliñados con aceite, limón y tamari

Zanahoria morada laminada

Zanahoria pequeña naranja al vapor

Tofu asado con ghee, tamari y limón

Guisantes frescos

Deshidratado de Kale con rebozado de anacardos

Salsa de arándanos

INGREDIENTES

Aceite de coco

Arándanos

Limón

Anacardos

Sal

Cayena

Sirope agave azul



Plato #4

INGREDIENTES

Hojas de Lechuga enteras

Mijo cocinado con Kombu

Tempeh asado con Tamari, jengibre y limón

Cherries y tomates deshidratados

Flores de malva fresca

Láminas de rabanitos

Pistachos tostados

Gomasio negro

Salsa de kimchee de calabaza

INGREDIENTES

Almendras crudas tostadas en casa

Kimche de calabaza

Aceite de oliva

Yacon

Agua

Plato #5

INGREDIENTES

Quínoa negra cocinada con Kombu

Brócoli y kale escaldado

Tomate fresco Corazón de bou

Aceite de oliva

Tomates cherries deshidratados

Gomasio negro

Flores comestibles ácidas

Calabacín deshidratado y rebozado con crema de anacardos



Salsa verde

INGREDIENTES

Espinacas

Cilantro

Aceite de coco

Crema de almendras

Pimienta rosa

Limón

Azúcar de coco

Agua de coco

Pizca de ajo sin corazón



Plato #6

INGREDIENTES

Kale masajeado cortado en tiras
Arroz negro cocinado con Kombu
Tomates verdes deshidratados
Cilantro fresco
Sauerkraut de col morada
Arándanos deshidratados saladitos
Kale deshidratado con crema de anacardos
Petalos de girasol
Gomasio negro

Salsas

INGREDIENTES

Salsa de kimchee
Salsa de curry
Hojas de hinojo fresco



Plato #7

INGREDIENTES

Cilantro fresco

Guisantes y arroz negro en salsa de kimchee

Zanahoria cruda

Shitake caramelizado con tamari, azúcar de coco y lima

Perejil fresco

Germinados

Zanahoria morada

Aceite de oliva

Gomasio negro

Cherries deshidratados

Plato #8

INGREDIENTES

Mijo cocinado con Kombu
Guisantes frescos crudos
Arándanos deshidratados saladitos
Rabanitos laminados
Garbanzos empezando a germinar
Clavelillos comestibles
Flor acida rosa
Gomasio negro
Aceite de oliva
Almendra laminada



Salsa de Remolacha

INGREDIENTES

Remolacha cruda
Almendras crudas
Pimienta negra
Pimienta rosa
Aceite de coco
Sal
Vinagre de umeboshi o cualquier vinagre



Plato #9

INGREDIENTES

Patata dulce morada cortada en cubos

Bok choi asado

Shitake asado con jengibre, tamari y limón

Tomate deshidratado verde

Romero fresco

Clavelillos comestibles frescos

Arándanos deshidratados saladitos

Gomasio negro

Salsa de Remolacha

INGREDIENTES

Remolacha cruda

Almendras crudas

Pimienta negra

Pimienta rosa

Aceite de coco

Sal

Vinagre de umeboshi o cualquier vinagre