

# PASTEL DE MANZANA

Receta originaria de los Estados Unidos, aunque la historia la rastrea años atrás en Inglaterra.

Se trata de un pastel exquisito elaborado con manzanas frescas en su versión vegana.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

## Modo de preparación

un recipiente ponemos 4 cucharadas de chía y agregamos 36 cucharadas de agua. Dejamos hidratar.

un bowl grande ponemos 2 tazas de harina de trigo y le agregamos una cucharadita de bicarbonato de sodio,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 2 cucharaditas de polvo para hornear. Cernimos toda esta mezcla para que nos quede una harina sin grumos. Apartamos.

un recipiente grande vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal y agregamos 1 taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Mezclamos bien y agregamos la chía hidratada. Mezclamos bien.

agregando la harina poco a poco y mezclamos. Agregando harina y mezclando hasta que se integren bien los ingredientes. Agregamos 50 ml de agua y seguimos mezclando.

una hoja de papel para hornear en el fondo de un molde,

aceitamos el molde y enharinamos. Vertemos la mezcla y damos unos leves golpecitos para que asiente bien la mezcla.

6 manzanas peladas y partidas en medias lunas, en toda la superficie. . De manera que se vea adornado. Lo metemos al horno pre calentado a 180° C 0 350 ° F por 45 minutos.

ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo en el centro y si éste sale seco, apagamos el horno. Lo sacamos y lo dejamos enfriar.

y presentamos.

VER RECETA

---

## **RATATOUILLE CON CHAMPIÑONES**

Presentamos esta versión del clásico platillo de la cocina francesa.

Ratatouille con champiñones.

Versión preparada en sartén y no en horno, como el clásico ratatouille en rodajas.

### **INGREDIENTES**

- 1/2 cebolla**
- 2 dientes de ajo**
- 2 hojas de laurel**
- 1/2 pimiento amarillo**
- 1/2 pimiento naranja**

- Sal preparada
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 berenjena
- Sal fina - 4 jitomates
- 1 calabaza zucchini
- 200g. champiñones

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS  
VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, le agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla cortada en cubos y sofreímos por un minuto. Agregamos dos dientes de ajo finamente picados y mezclamos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$  pimiento de un color y  $\frac{1}{2}$  pimiento de otro color (previamente desvenados, sin semillas y cortados en cubos pequeños). Mezclamos bien durante 5 minutos.

una berenjena partida en cubos medianos (No es necesario desflemar, pero si gustan, pueden hacerlo) Mezclamos durante 10 minutos. Agregamos una calabacita partida en medias lunas gruesas y mezclamos 5 minutos.

200 gramos de champiñones pelados y cortados por la mitad. Mezclamos durante 5 minutos. Agregamos 4 jitomates en cubos medianos y seguimos moviendo durante 5 minutos más.

2 hojas secas y picadas de laurel, una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de tomillo en polvo y

mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y mezclamos. Bajamos a flama muy baja y tapamos la sartén. Pasados 15 minutos, destapamos y probamos de sal. Si le hace falta más sal, agregamos al gusto. Dejamos cocer por 45 minutos más.

el fuego y presentamos.

Ver video