



AGUA  
CATE

*La fruta de la Vida*

# AGUACATE A FLOR DE PIEL

COCINA COMO UN EXPERTO EL  
**SUPERALIMENTO FAVORITO DEL MUNDO**  
POR COLETTE DIKE Y LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL  
DEL AGUACATE



AGUA CATE La fruta de la Vida

# CONTENIDOS

## INTRODUCCIÓN

Prólogo	1
Introducción	2
El aguacate y su historia	4
¿De dónde vienen los aguacates?	5
Aguacates y sostenibilidad	6
Consejos y trucos	7
Cómo elegir un aguacate	8
Cómo madurar un aguacate	9
Cómo cortar un aguacate	10
Cómo hacer una rosa de aguacate	11
Los aguacates: un referente cultural	12
Aguacates y salud	13
Aguacates y redes sociales	14
Sobre los autores	16

## RECETAS PARA EL DESAYUNO, BRUNCH Y COMIDA

Tortitas con aguacate	19
Mi batido del día	20
El legendario súper batido de la Organización Mundial del Aguacate	21
La Virgen María verde	22
El sándwich de Schnitzel con trufa	23
<b>AGUACATE EN ABUNDANCIA EN TOSTADA</b>	<b>24</b>
Pan con aguacate	26
La fantasía Fooddeco (The Fooddeco Fancy)	27
Curry en apuros (Curry in a Hurry)	28
El atún sintonizado (The Tuned Tuna)	29
El Tahini cremoso (The Tahini Creamy)	30
El deslumbramiento Dukkah (The Dukkah Daze)	31

## APERITIVOS

Pom Pom Guacamole	34
Calabacines fritos con Avoiooli	35
Hummus	36
Wabi sabi	37
Cuñas de Dukkah picante	38
Naan caseo	39

## CENA

Aguacate y sopa de frijoles de soja	41
Gazpacho verde servido en cuencos de minipanes	42
Jardín ceviche	43
Triple capa de aguacate	44
Trufa de aguacate	45
Ensalada de patatas sin mayonesa	46
Ensalada muy fácil	47
Tacos de aguacate con mayonesa sriracha	48
El aguacate Shakshuk (The Shakshuk-A-Vocado)	49
Ensalada Thai Larb Gai	50
Albóndigas de atún caprese	51
Brochetas de salmón con hierbas italianas, servidas en un plato de aguacate	52
Hamburguesa Portobello 'Bar' con guacamole y mayonesa curry	53
Tacos de pollo con barbacoa	54
Hamburguesa Funky Fungi	55
Hamburguesa con salsa de salmón	56
Arroz verde	57
Perritos calientes holandeses	58
Filo relleno de mantequilla con trufa avonaise	59
Filete de tomate	60
Chimichurri de aguacate servido con carne asada	61
Corona de Navidad de quinoa	62
Aguacate en croûte	63

## 32

## FIESTA CON CENA

Ostras veganas con perlas de aguacate	65
Huevo de aguacate Fabergé	66
Foie Guac 'Crème de la Crème'	67
Maceta Sashimi-Rose	68
Paleta de aguacate estragón	69

## POSTRE

Mousse de chocolate	71
Huevo con aguacate de coco	72
Tiramisú de aguacate	73

## NIÑOS

Palitos de pepino y zanahoria con salsa de aguacate	75
Salsa de cerebro de guacamole con galletas espeluznantes en un "bol" de colíflor	76
Fiesta con pizza	77
Yogur helado	78
Barritas de chocolate	79

## INSPIRACIÓN PARA FIESTAS

Tosta de conejo de pascua y tostada de aguacate "Te amo"	82
Renos de aguacate y corona de tarta de queso navideña	83
Tostas de trébol de aguacate y trébol de tostadas, huevos y aguacate	84
Momias en tostada y telaraña de guacamole	85
Jardín de arañas y calaveras de aguacate	86
Linternas de Jackie de guacamole y batido de Frankenstein	87
Telaraña de tortilla con guacamole y arañas de aguacate y tostada sangrienta	88
Tiburones de aguacate y sopa de Halloween con pasteles con forma de mano	89

Cuando se nos ocurrió con Collette la idea para este libro, teníamos un objetivo mayor en mente; celebrar la belleza visual de nuestro superalimento favorito junto con su abundancia nutricional y gran versatilidad.

Resulta que nuestra misión se fue haciendo aún más

relevante en 2020.

La comida siempre ha sido fundamental para nuestra

supervivencia colectiva, pero también es una forma

de manifestar nuestro amor. Durante las semanas de

confinamiento en casa, muchos de nosotros hemos

encontrado consuelo en nuestra propia cocina. Aunque

nos hayamos acostumbrado a disfrutar de los sabores

que nos ofrecen en lugares de comida rápida, bistrós y

restaurantes con estrellas Michelin, hemos emigrado en

masa a las encimeras de nuestras cocinas, a nuestras ollas,

sartenes y nuestros libros de recetas.

Con el espíritu de ofrecer un poco más de alegría, tenemos

el honor de presentarles *Aguacate a flor de piel*, un

homenaje a la saludable, sabrosa y hermosa fruta que ha

alimentado a las civilizaciones durante milenios. Hoy en

la comida, la cena y los tiempos de todo el mundo.

Desde batidos reconstruyentes para después de entrenar

hasta los sorprendentes postres, los aguacates se han

convertido en la estrella de los superalimentos.

*Aguacate a flor de piel* es un gran trabajo que hemos

creado con amor y con el que, además, nos hemos

divertido. Con toda la modestia del mundo debo decir que

he pasado décadas promocionando con éxito esta fruta

ancestral, proponiendo y redactando leyes y reglamentos, haciendo lobby y creando grupos industriales para llevar los aguacates a todos los continentes de la tierra... Excepto a la Antártida (Mmmm aunque sería un nuevo reto).

Y no podría haber encontrado mejor colaboradora que

Collette, principal fuerza creativa y arquitecta detrás de

@fooddeco, que no puede resistirse a añadir un toque

de aguacate verde brillante a cada plato de su cocina

mundial. Para este libro, ha desarrollado más de 50 de los

platos de aguacate que se pueden ver tanto online como

offline. Algunos son agríos, otros dulces, otros salados y

algunos son un tanto sorprendentes, pero perfectamente

combinados con los sabores de la vainilla o el vinagre de

sushi.

Los aguacates son los protagonistas de todas estas

recetas saludables. La mayoría son propuestas

vegetarianas, con la particularidad de que pueden

convertirse fácilmente en platos veganos con unos simples

retosques. Mejor aún, lo que parece ser un complejo

emplatado es en realidad un juego de niños, utilizando

ingredientes comunes del supermercado como semillas

de sésamo, semillas de amapola, copos de Chile, brocoli,

lima y verduras. Recetas concisas, gráficos ingeniosos

y magníficas fotografías proporcionan todo lo que se

necesita para complacer a amigos y dar paz a nuestra

alma.

## ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL AGUACATE



# INTRODUCCIÓN

La cocina internacional no sería lo mismo sin los aguacates. A lo largo de los años, hemos visto cómo la icónica fruta de la vida ha evolucionado hasta convertirse en el querido superalimento que hoy conocemos, mejorando y realzando cada momento de sabor. Todo sabe mejor con aguacates: hamburguesas, ceviche, sushi, hummus, pizza, ensaladas, cócteles y postres. Y, por supuesto, la alegría de comer un aguacate directamente de la cáscara!

Por ello, estamos encantados de presentar *Aguacate a flor de piel*, nuestra nueva y fresca celebración de este sabroso y bello superalimento.

Con más de 50 recetas originales, este libro de cocina cuidadosamente ilustrado ofrece a todos, desde los principiantes hasta los profesionales, las claves del buen comer.

Los aguacates continúan su tendencia de crecimiento y expansión, llegando a ser tan ampliamente producidos y exportados que son venerados hasta en las cocinas de los pueblos más remotos. Así, están presentes en el bienestar, la salud y la cocina de todo el mundo.

En medio de la creciente popularidad de los aguacates, la industria sigue garantizando una cadena de suministro segura y sin fisuras, desde la producción y la cosecha hasta el envío y la venta al por menor. A principios de 2020, se pusieron en marcha nuevos procedimientos para proteger aún más a los consumidores y a los trabajadores.

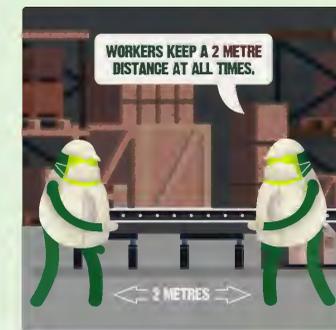
Estamos comprometidos con mantener a todos súper seguros en nuestro universo de superalimentos.

¡Feliz cocina!

**ZAC BARD (SUDÁFRICA)**  
PRESIDENTE

**MICHAEL HORNEY (PERÚ)**  
VICE-PRESIDENTE

La WAO representa a los mayores productores, manipuladores, exportadores e importadores de aguacate de todo el mundo. Su misión es promover el consumo de este alimento. Con sede en Washington DC, la organización multinacional sin ánimo de lucro fue creada en 2016 y su principal objetivo es promover el consumo de aguacates a nivel global.





# EL AGUACATE Y SU HISTORIA

**El cremoso y delicioso aguacate es, botánicamente hablando, una baya. Producido por árboles de la familia del laurel, hay cientos de variedades de aguacates en la naturaleza. Todos tienen una piel coriácea y oscura que encierra y protege la tierna, verde y pálida pulpa de la fruta, además de un único y gran hueso.**

Que hoy tengamos aguacates es un golpe de suerte evolutivo. Sabemos que su origen se remonta a hace más de 13.000 años en América. Durante milenios, se dieron un festín con enormes mamíferos terrestres, ya extintos, como los perezosos gigantes, que disfrutaban de los aguacates tanto como nosotros. Antes de que estas criaturas desaparecieran, esparcieron los huesos de los aguacates por toda la región, asegurando la supervivencia de la fruta hasta la época humana, mediante un proceso que aún desconcierta a los botánicos.

Los humanos llevamos consumiendo aguacates desde hace unos 10.000 años. Algunas civilizaciones los ingerían en rodajas como alimento independiente, a menudo espolvoreados con sal, azúcar o miel. Con el tiempo, las tribus indígenas cultivaron a propósito los aguacates, conservando las mejores variedades en todo el continente americano.

Los aguacates llegaron a Europa en el siglo XVI a bordo de los barcos de los conquistadores españoles y portugueses. La palabra azteca para aguacate, ahuacatl, terminó siendo traducida al español como aguacate. En Estados Unidos, esta fruta de piel dura y nudosa fue conocida como "pera caimán" hasta 1915. Dada su textura interior suave y cremosa, la palabra aguacate en el subcontinente indio tiene una traducción que podría definirse como "fruta de mantequilla". En Taiwán, por su parte, se llama "pera de queso".

El sabor suave y la textura sedosa de los aguacates los hacen perfectamente adecuados para platos salados y dulces, desde el guacamole mexicano y el hummus israelí hasta el helado brasileño. Y a los indonesios les encanta su "drunk ice", un dulce no alcohólico elaborado con aguacate, leche condensada azucarada, leche de coco y frutas tropicales.

Nuestra filosofía siempre se ha fundamentado en el hecho de por qué elegir uno cuando puedes hacer ambos. *Aguacate a flor de piel* ofrece una serie de recetas de cócteles, entrantes, platos principales y postres, para que puedas comer aguacates de sol a luna.

# ? DE DÓNDE VIENEN

# LOS AGUACATES?

Los aguacates, que prosperan en climas cálidos y secos de todo el mundo, crecen en una buena parte de seis de los siete continentes del planeta: Norte, Centro y Sudamérica

- desde Estados Unidos hasta México, Colombia, Perú, Chile, el Caribe y República Dominicana -

En Europa desde la prolífica España hasta los pequeños productores de Portugal, Grecia e Italia. En África, desde Marruecos hasta Zimbabue, Mozambique, Tanzania, Kenia y Sudáfrica. También hay producción en

países como Australia, Nueva Zelanda, Indonesia, China, Filipinas y otras islas del Pacífico.

Aunque crecen mejor en zonas de poco viento y sin heladas, los aguacates tienen la particularidad de ser bastante adaptables al entorno que les rodea. Gracias al extenso volumen de productores que existe en todo el mundo, los aguacates están siempre listos para ser cosechados en cualquier lugar del planeta. Esto hace que tengamos el placer de poder disfrutarlos todos los días... ¡y durante todo el año!

Los principales países productores son México, Estados Unidos, Perú, Sudáfrica, Chile, Colombia y República Dominicana; mientras que España ha demostrado ser el mayor productor de Europa.



# AGUACATES

## Y SOSTENIBILIDAD

### ¿LOS AGUACATES SON SOSTENIBLES?

Gracias a su resistente capa exterior, los aguacates están bien protegidos de los enemigos naturales, por lo que requieren poca intervención. Una amplia investigación demuestra que apenas hay residuos de pesticidas en la fruta.

Se suele decir que los aguacates necesitan grandes cantidades de agua para crecer, pero nada más lejos de la realidad. La carne y los productos lácteos son los alimentos que más huella de carbono dejan en el mundo, ya que utilizan más de 15,000 litros de agua para producir un sólo kilo de carne de vacuno. En comparación, un kilo de aguacates requiere aproximadamente 600 litros de agua, lo que supone una reducción de casi el 50% desde 2010 gracias a las técnicas de cultivo innovadoras, lo que requiere menos agua que la necesaria para producir una libra de plátanos, manzanas o aceitunas.

Los aguacates se han convertido en uno de los alimentos favoritos de los millennials, que tienden a ser más vegetarianos y veganos. Pero la fruta de la vida no es sólo para los adultos. Muchos padres eligen los aguacates como el primer alimento sólido para sus bebés, gracias a su alta cantidad de nutrientes y a su pulpa suave y tersa. Ahora, el aguacate es un alimento obligatorio en las dietas de muchas familias.

En pocas palabras: los aguacates proporcionan un gran impulso nutricional con una huella medioambiental comparativamente pequeña.

# CONSEJOS & TRUCOS

**Dado que los aguacates maduran después de la cosecha, es importante comprobar su estado antes de comprarlo. La elección de la fruta debe estar determinada por el momento en que se quiera disfrutar de ella. Si piensas consumir tu aguacate en el momento, selecciona una fruta que esté ligeramente blanda al tacto, pero aún firme. En muchas ocasiones, la piel se oscurece a medida que la fruta madura, especialmente en el caso de los aguacates Hass.**

Algunos aguacates pueden madurar en verde, por lo que es mejor utilizar medios físicos para comprobar la madurez en lugar de guiarnos por el color. Si mueves el tallo de un aguacate perfectamente maduro, se desprenderá. No obstante, ¡ten cuidado!, ya que no querrás magullar accidentalmente la fruta y que se desperdicie.

Si piensas comer tu aguacate en dos ó tres días, busca uno que esté un poco más firme. Si consigues mover el tallo ligeramente al examinarlo, significa que el aguacate está casi maduro y durará un par de días en tu frutero.

Los aguacates más brillantes y duros están menos maduros y tardarán más en llegar a ese punto (alrededor de una semana). Puedes comprarlos para usarlos en el futuro y acelerar el proceso de maduración poniéndolos en una bolsa de papel (Añadir un plátano para dar celeridad a este proceso).

Los aguacates demasiado maduros ceden a cualquier toque. Todavía se pueden comer, pero a estas alturas ya no son óptimos. Recomendamos ponerlos en batidos o utilizarlos para productos de belleza naturales, como los que mencionamos más adelante. Aunque normalmente los aguacates deben conservarse a temperatura ambiente, si se meten en el frigorífico en esta fase o un poco antes, se prolongará su vida útil.

Otra opción es utilizar un cuchillo afilado para cortar la fruta por la mitad a lo largo, cortando alrededor y no a través del hueso. Así tendrá dos mitades que podrá separar con cuidado. Lo mejor es retirar el hueso con una cuchara o con la mano y, de inmediato, sacar cada mitad introduciendo una cuchara entre la piel y la pulpa. Para cortar el aguacate en dados, haz un corte en forma de cruz en la pulpa y sácala con una cuchara.

Como muchas frutas, los aguacates cortados experimentan un pardeamiento enzimático (reacción de oxidación) al entrar en contacto con el aire. Para evitarlo, basta con exprimir un poco de zumo de limón o lima, o aplicar vinagre sobre los trozos de pulpa expuestos.

Los aguacates son extremadamente nutritivos. Además de contar con casi 20 vitaminas y minerales, también contienen grasas saludables Omega-3. Dado que muchos nutrientes son solubles en grasa, el consumo de aguacates también desbloquea la capacidad de nuestro cuerpo para absorber elementos saludables de otros alimentos, especialmente los que tienen un alto contenido de betacaroteno, como las zanahorias, la calabaza y el brócoli.

Los aguacates son excelentes en productos de belleza caseros y naturales. Utilízalos como parte de un régimen de cuidado de la piel (hacen maravillas machacados, como por ejemplo una simple mascarilla facial), o incluso en tu cabello y cuero cabelludo. No tenemos ninguna receta de belleza en este libro, pero puedes consultar nuestra página web, Instagram y Facebook para obtener más información.

Así que, ¿a qué esperas? ¡Ponte a cocinar!





PASO

1

Coloca el aguacate entre tus manos y aprieta suavemente con la parte de la mano que está debajo del pulgar. Sé cuidadoso para no magullar el aguacate.

El principal indicador de madurez es el tacto. Si el aguacate está blando, está maduro y listo para comer. Para más información, consulta nuestra sección de consejos útiles más abajo sobre las texturas y colores de la piel del aguacate.

PASO

2



Otra prueba de madurez es presionar la parte superior estrecha del aguacate con el pulgar. Si cede a la presión suave, ¡está listo para comer!

PASO

3



## CONSEJOS ÚTILES

Los aguacates Hass presentan sutiles diferencias en la textura de la piel según el lugar de cultivo y la época del año.

El color no es necesariamente una indicación de madurez. Algunos se vuelven de color marrón oscuro o incluso púrpura, pero otros también maduran de color verde.

# CÓMO ELEGIR UN AGUACATE

# CÓMO MADURAR UN AGUACATE



1  
PASO

¿Te apetece un aguacate pero aún no está listo para comer? Para acelerar el proceso de maduración, coge una bolsa de papel y mete el aguacate, junto con un plátano, un mango o una manzana.



2  
PASO

Dobla la bolsa para cerrarla y déjala durante 2-3 días. Dato curioso: es la hormona vegetal etileno, que se produce de forma natural en frutas como las manzanas y los plátanos, la que desencadena el proceso de maduración.



3  
PASO

Saca el aguacate de la bolsa de papel y utiliza el paso de PREPARACIÓN de las palmas para comprobar su madurez (véase Como elegir un aguacate, página 8).

CONSEJOS ÚTILES

Recuerde que los aguacates Hass presentan sutiles diferencias en el color y la textura de la piel y cuando se cosechen. Algunos se volverán de color marrón oscuro o púrpura, pero otros también pueden madurar de color verde.

# CÓMO CORTAR UN AGUACATE

**1**  
PASO



Coge el aguacate que quieras cortar (véase página 8).

**2**  
PASO



Sobre una superficie estable y antideslizante, corte el aguacate a lo largo, deteniendo el cuchillo en el hueso. Manipule la cuchilla en toda su extensión.

**3**  
PASO



El principal indicador de madurez es el tacto. Si el aguacate está blando, está maduro y listo para comer. (Vea nuestra sección de Consejos útiles, página 8, sobre las texturas y colores de la piel del aguacate).

Ahora puedes cortarlo en rodajas, en dados, hacer guacamole o incluso una rosa de aguacate. Vea nuestro video "Cómo cortar un aguacate de 4 maneras" en YouTube para aprender más técnicas para crear guarniciones de aguacate para tus platos favoritos.

**5**  
PASO



Con un paño en una mano y la mitad del aguacate encima, tome un cuchillo y golpéelo en el hueso. gire y retirelo.

**4**  
PASO



Corta un aguacate por la mitad y retira el hueso con seguridad (ver Cómo cortar un aguacate en la página 10).

PASO

1



PASO

2



Pelar la piel de una mitad del aguacate.

Cortar en rodajas finas (consejo: no cortar demasiado fino, ya que debemos maniobrar las rodajas sin romperlas).

PASO

3



Desplegar el aguacate en una línea larga, con cada una de las rebanadas superpuestas.

PASO

4



PASO

5



Enroskar lenta y constantemente la masa de rodajas de un extremo a otro, formando tu rosa de aguacate.

## CÓMO HACER UNA ROSA DE AGUACATE

PASO

6



Colócalo con cuidado encima o al lado de tu plato favorito como guarnición y idisfruta!

# NO SOLO EN LAS TOSTADAS

**LOS AGUACATES:  
UN REFERENTE  
CULTURAL**

A todos nos gustan los aguacates por su increíble sabor, y con razón, pero la popularidad de este superalimento se ha extendido mucho más allá del mundo culinario.

Si te das un paseo por tus boutiques y pop-ups favoritos, encontrarás aguacates estampados en pijamas, calcetines, corbatas y camisetas, cojines, tarjetas de felicitación, papel de regalo y tupper. ¿Alguien quiere pendientes de aguacate? En Internet encontrarás cientos de cuentas de Instagram dedicadas a todo este tipo de usos, desde deliciosas recetas hasta divertidos juegos de palabras. Miley Cyrus incluso tiene un tatuaje de un aguacate.

Los influencers de belleza crean sus propios productos de aguacate, desde mascarillas faciales hasta tratamientos capilares. Incluso han convertido la mitad de un aguacate sin hueso en una caja de anillos de compromiso comestible y ecológica. Sin duda alguna, el aguacate forma parte de la cultura occidental moderna.

Solo en Instagram, hay 10,6 millones de usos del hashtag #avocado. i#avocadotoast aparece más de un millón de veces! Un ejemplo es la actriz Gwyneth Paltrow, quien dio a este superalimento mucho juego en su libro de cocina, Todo está bien (It's All Good) ¡Gracias, Gwynnie!

Podemos decir que hoy en día vivimos el boom de los superalimentos. Y la tendencia es que los aguacates se arraigarán aún más en la moda, la decoración del hogar, el arte corporal y la cultura online. Siempre han sido alimentos demasiado majestuosos como para limitarse a los meros platos.



# AGUACATES Y SALUD

No hay que subestimar el valor nutricional de los aguacates. Es poco común a nivel culinario que un alimento tan versátil y sabroso sea también muy bueno para nuestro organismo. Los aguacates están repletos de vitaminas, minerales y grasas mono y poliinsaturadas "buenas", similares a las de los aceites de nuez y oliva.

Pero estas fuentes nutricionales también contienen vitaminas C, E y K, así como B1, B2, B3, B4, B5 y B6. Los minerales incluyen hierro, zinc, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, ácido fólico y cobre.

El ácido fólico y la vitamina B6 de los aguacates pueden ayudar a reducir la fatiga. Con niveles de potasio superiores a los de los plátanos, los aguacates pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable. Además, no tienen sodio ni colesterol. Ah, y no tienen gluten ;)

Ahora que conoces algo de la ciencia del aguacate, volvamos a su sabor, belleza y versatilidad.





**IF LIFE GIVES  
YOU AVOCADOS  
MAKE GUACAMOLE.**



## AGUACATES Y REDES SOCIALES

#AGUACATE

En la última década, las redes sociales se han convertido en el hogar espiritual de los aguacates, apareciendo en los perfiles y páginas de celebridades, influencers, chefs, restaurantes y marcas. La importancia cultural de la fruta ha acelerado la popularidad de todos los contenidos que protagoniza: eslóganes ingeniosos, videos de recetas y cuidado de la piel, arte del aguacate y moda. Parece que cada industria y estilo de contenido ha encontrado roles distintivos para el aguacate.

Su popularidad se ha convertido en una profecía autocumplida. Cuanto más contenido de aguacates veas, más contenido quieres que te den, por así decirlo, ya sea digital o físicamente. Se trata de la oferta y la demanda básicas a una escala digital exponencial. Con más de 10.6 millones de hashtags en Instagram, el #aguacate (#avocado) es el producto más popular en la plataforma y el quinto alimento más popular por detrás del pollo, los huevos, el bacon y el filete.

Hemos visto a personas pedir matrimonio a sus parejas utilizando un aguacate como ingeniosa caja para el anillo, una tendencia que se vio por primera vez en Internet y que se extendió del entorno de los influencers al mundo real. La cuestión es hasta dónde puede llegar esta influencia. ¿Alguien quiere que el aguacate sea presidente?

Tag someone who would like to be proposed to like this.

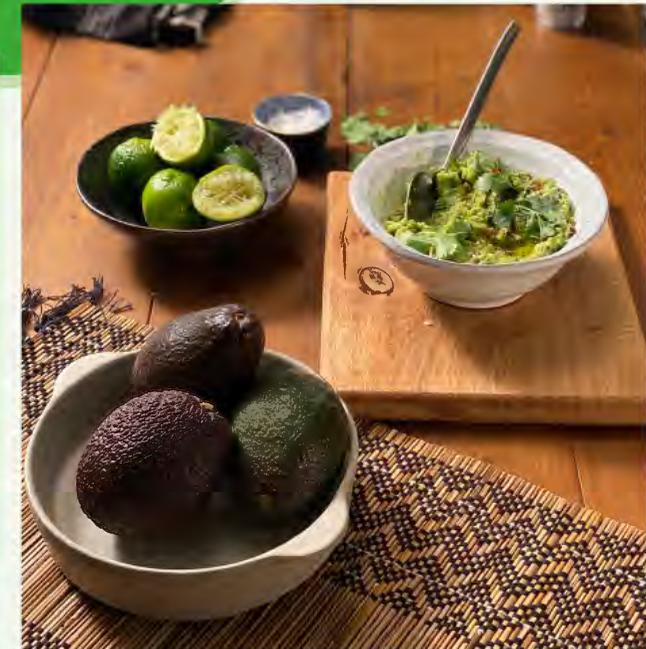
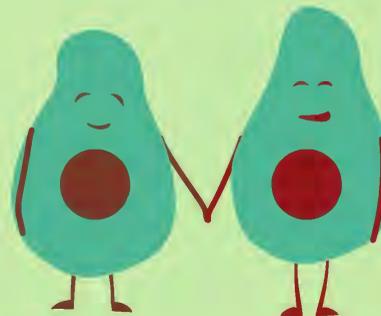


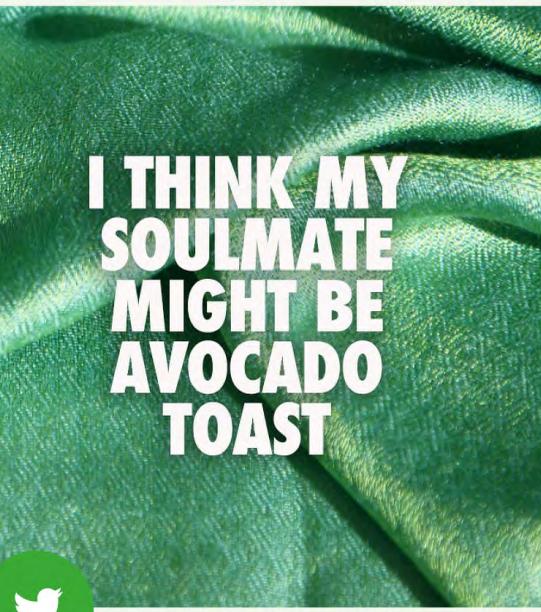
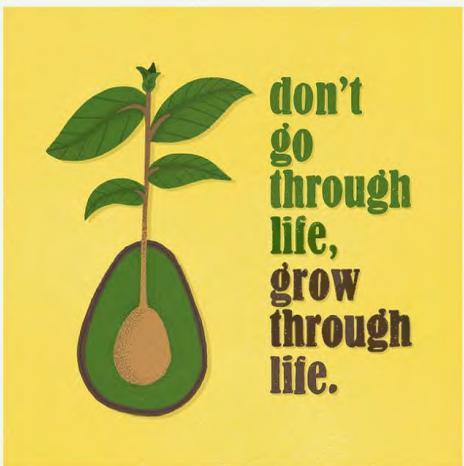
**I'M IN A SERIOUS  
RELATION-CHIP**



#AGUACATE

**YOU'RE THE RIPE  
ONE FOR ME**





#AGUACATE

When you're a millennial and you've not had an avocado for 2 days...



# SOBRE LOS AUTORES



COLETTE DIKE

# "Fooddeco: la historia de amor entre la cocina y el *food styling*"

Hola, soy Colette, la chef y estilista de alimentos que está detrás de Fooddeco. A menudo me preguntan si me canso de los aguacates. ¿La respuesta? Simplemente, ¡no! Es un ingrediente muy versátil y las posibilidades de utilizarlo en los platos son infinitas. Desde el guacamole al ceviche, desde las hamburguesas a los batidos, desde la tarta a la mousse de chocolate... cansarse del aguacate sería como cansarse del sol. Para celebrar mi amor por los aguacates, este libro te llevará por un viaje alrededor del mundo con recetas de todos los rincones del planeta.

Además de ser un superalimento extremadamente saludable, delicioso y versátil, el aguacate es increíblemente fotogénico. Por eso es mi ingrediente favorito para usar en las recetas y en la fotografía. Con un sabor suave, el aguacate es un complemento fantástico para los platos ácidos, dulces y salados. Pero también funciona de forma inesperada. Te sorprenderá saber que la vainilla y el aguacate es una de mis combinaciones de sabores favoritas. ¡Pruébalo tú mismo! Puedes encontrar este dúo en varias recetas de este libro.

Mi amor por la comida comenzó mucho antes de Instagram. Con solo 12 años, empecé a recopilar mi primer libro de cocina y mi álbum de recortes de ideas culinarias. El libro no era lo suficientemente elegante como para publicar, pero me enseñó que la comida sería una parte dominante en mi vida. Después de trabajar para la mayor editorial de los Países Bajos durante unos años, decidí seguir mis sueños y puse en marcha Fooddeco desde mi casa. En pocos años nos convertimos en una empresa a tiempo completo y un nombre muy conocido, gracias a algunos contenidos virales y a los medios de comunicación de todo el mundo. Incluso me gané el apodo no oficial de la Reina del Aguacate. La verdad, ¿quién no estaría contento con eso?

Como respaldo, cuento con la aprobación de un maravilloso panel integrado por personas de tres generaciones que prueban mis recetas: desde mi hija menor, que sólo tiene dos años, hasta sus abuelos- Jochem, Mae y Olivia, mi marido y mis hijas, son el corazón y el alma de ese grupo.

Aunque mi estilo pueda parecer que esconde una enorme carga de trabajo, en realidad es muy fácil y rápido de desarrollar. Por eso sólo utilizo ingredientes comunes que se pueden conseguir en cualquier supermercado, como semillas de sésamo, semillas de amapola, copos de chile, brócoli, lima y verduras. Con esta técnica de utilizar ingredientes fáciles de encontrar, espero servir de inspiración y ayudar a la gente a impresionar a sus amigos y familiares con creaciones frescas, sabrosas, saludables y creaciones impresionantes, servidas siempre con mucho amor. De eso trata Fooddeco.

Celebremos juntos las maravillas infinitas de los aguacates, el gran regalo de la naturaleza que siempre nos sorprende.

Con todo mi cariño,

Colette xoxo (besos y abrazos)

PÁGINA D. Sígueme en [@fooddeco](#)





RECETAS

# DESAYUNO, BRUNCH, COMIDA

Los desayunos y las comidas, así como su hijo predilecto, el brunch, son la Santísima Trinidad de las comidas diurnas. Juntos ofrecen un sinfín de posibilidades para los amantes del aguacate. Con su sabor neutro y cremoso, el aguacate funciona machacado, en batidos y sándwiches, y, como veremos en este libro, puede ser también un ingrediente a utilizar en recetas dulces o saladas.





PERSONAS  
2

## MI BATIDO DEL DÍA

Este cóctel de frutas frescas, zumos y semillas te pondrá en el buen camino para el día.

### INGREDIENTES

1 aguacate, sin hueso ni piel;  
zumo de media naranja;  
zumo de medio limón;  
1 plátano congelado, cortado en trozos;

2 cucharaditas de extracto de vainilla;  
150 ml de leche de almendras sin azúcar;  
1 cucharada de semillas de cáñamo.

### EQUIPO NECESARIO

Batidora o robot de cocina.

### PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta que quede una composición homogénea. Añade más leche de almendras si quieres que tu batido sea más fino. Sirve directamente con una pajita reutilizable.

# EL LEGENDARIO SÚPER BATIDO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL AGUACATE

Como segundo mayor fan del aguacate del mundo (después de mí), la Organización Mundial del Aguacate no pudo resistirse a compartir su receta de batido favorita para este libro de cocina. ¡Que lo disfrutes!

## INGREDIENTES

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharada de avena;                     | 150 ml de leche de almendras sin azúcar;  |
| 1 aguacate, sin hueso ni piel;            | 125 g de arándanos congelados; un puñado de frambuesas congeladas; coberturas: semillas de cáñamo, semillas de chia, aguacate en rodajas, pétalos de rosa, granos inflados. |
| 1 cucharada de semillas de chia;          |   |
| 1 cucharada de semillas de cáñamo;        |   |
| 2-3 dátiles sin hueso, finamente picados; |   |

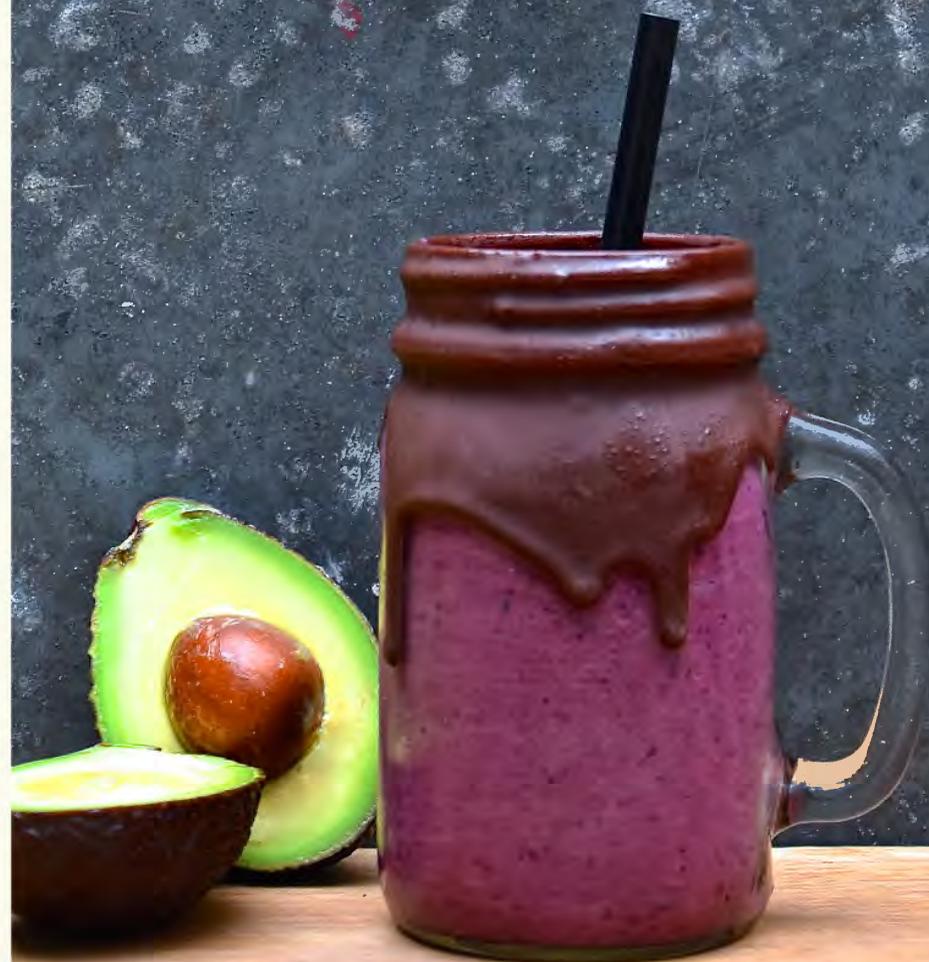
## EQUIPO NECESARIO

Batidora o robot de cocina.

## PREPARACIÓN

- 1 Tritura la avena en el robot de cocina o en la batidora hasta que quede fina.
- 2 Añade todos los demás ingredientes y bátelos hasta que queden homogéneos. Si quieres que tu batido sea más fino, añade un poco más de leche de almendras. Para que la presentación y el color resalten, añade un puñado de frambuesas congeladas.
- 3 Sirve inmediatamente en un vaso con una pajita reutilizable o en un atractivo bol para batidos. Si lo disfrutas como un *smoothie bowl*, añade los ingredientes que prefieras.

PERSONAS  
2





PERSONAS  
2

# LA VIRGEN MARÍA VERDE

Este delicioso cóctel virgen está repleto de refrescantes pepinos, agua de coco y uvas para saciar hasta la más profunda sed. Se sirve mejor frío. Los adultos pueden añadir vodka a su gusto (en los domingos de vodka) para una bebida de *brunch* extra picante.

### INGREDIENTES

1 cucharada de miel; un puñado de chips de tortilla, triturados;  
1 aguacate;  
10 gotas de salsa picante de jalapeño verde, o más al gusto;  
medio pepino, picado grueso;  
150 g de uvas blancas sin semillas;

1 cucharadita de vinagre de sushi;  
150ml de agua de coco fría; zumo de 1 lima;  
aderezos (opcionales): maíz pequeño, pepinillos, apio, aguacates pequeños, uvas, pepinos pequeños, rodajas de jalapeño y trozos de lima.

### EQUIPO NECESARIO

Batidora o robot de cocina  
Pinchos de cóctel

Tamices.

### PREPARACIÓN

**1** Extiende la miel en un círculo en un plato pequeño, asegurándote de que esté más extendida que la boca del vaso que vayas a utilizar para servir. Del mismo modo, disponga los chips de tortilla triturados en un segundo plato.  
**2** Mantén el vaso boca abajo, sumerge y gira el borde en la miel para que se cubra, y luego sumerge y gira en la mezcla de chips de tortilla triturados para crear un borde crujiente. Déjalo a un lado.

**3** Combina todos los ingredientes del batido en una licuadora o procesador de alimentos hasta que esté completamente. Prueba y añade más salsa picante de jalapeño si lo deseas.  
**4** Para servir, cuele el zumo a través de un colador en los vasos, teniendo cuidado de mantener los bordes de los nachos.  
**5** Coloca tus ingredientes favoritos en los pinchos de cóctel y añádelos al Green Mary antes de servirlo frío con más salsa picante de jalapeño al lado.

# EL SANDWICH DE SCHNITZEL CON TRUFA

Hay una razón por la que nos encanta la comida crujiente: el sonido indica a nuestro cerebro que estamos a punto de comer algo extra bueno. Esta receta, al igual que el Wabi-Sabi (ver página 39), es doblemente crujiente. Este pollo crujiente, combinado con una mayonesa de trufa rica en umami, es un sándwich que podría convertirse en una maravillosa adicción si te descuidas.

## INGREDIENTES

12 rebanadas de tocino, 150g;  
2 pechugas de pollo, 350g;  
1 cucharada de harina de uso general;  
2 huevos grandes de corral batidos;  
100g de pan rallado panko, con una pizca de sal marina;  
2 aguacates, sin hueso ni piel;  
3-4 cucharadas de aceite vegetal;

4 panecillos integrales o baguettes pequeñas cortadas por la mitad;  
mayonesa de trufa, al gusto (1-2 cucharadas por sándwich);  
1 cucharada de aceite de oliva;  
1 limón, cortado en gajos;  
para servir (opcional): berros y brotes; aceite vegetal.

## EQUIPO NECESARIO

Papel para hornear

Rodillo

## PREPARACIÓN

**1** Cocina el bacon hasta que esté súper crujiente, ya sea friéndolo en una sartén a fuego medio-alto o cocinándolo en una bandeja de horno bajo una parrilla caliente. Luego, escúrrelo sobre papel de cocina.

**2** Mientras tanto, prepara el pollo. Corta las pechugas horizontalmente por la mitad, colócalas en una tabla de cortar y cúbreelas con un trozo de papel de horno. Con un rodillo, machaca los trozos de pollo hasta que tengan un grosor de 1 cm.

**3** Coge tres cuencos pequeños y pon la harina en el primero, los huevos batidos en el segundo y el panko en el tercero. Sumerge los filetes de pollo en los cuencos de uno en uno; primero en la harina, luego en los huevos y finalmente en el panko para que queden completamente cubiertos. Repetir los dos últimos pasos, sumergiendo en el huevo y luego en el panko, para cubrir el schnitzel en doble miga.

**4** Calienta una sartén a fuego alto con 3-4 cucharadas de aceite vegetal y frie los schnitzels, dándoles la vuelta con frecuencia, hasta que estén dorados y crujientes. Reservar para escurrir en papel de cocina.

**5** Mientras se cocina el pollo, corta las baguettes por la mitad, úntalas con aceite de oliva y hazlas a la parrilla por la parte superior hasta que aparezcan marcas. Unta ambos lados con mayonesa de trufa y corta las mitades de aguacate en rodajas finas.

**6** Para montar el sándwich, extiende la mayonesa de trufa por ambos lados de los panecillos. Coloca las rodajas de aguacate en la parte inferior, seguir con el schnitzel y un generoso chorro de limón, luego el bacon crujiente y, por último, si lo quieres, el berro y los brotes por encima.

**7** Sirve con más trozos de limón y más mayonesa de trufa.

PERSONAS  
4



RECETAS

# AGUACATE EN ABUNDANCIA EN TOSTADA



Las mejores variaciones de un dúo eterno

El aguacate y la tostada van juntos como Bonnie y

Clyde. Con más de un millón de hashtags en Instagram, #avocadotoast (#tostadadeaguacate), es algo

excepcional.

Empieza con un pan de gran calidad. Me encanta la masa madre: es masticable, crujiente y tiene un centro suave que absorbe los sabores. Rocía las rebanadas con aceite de oliva virgen extra y hazlas a la parrilla en una sartén hasta que estén ligeramente carbonizadas. Una tostadora también puede ser de gran ayuda.

Puedes sustituir el pan de estas recetas por diferentes tipos de buena calidad, incluyendo bagels. Lo importante es sentirse libre de experimentar con diferentes harinas y cereales. La tostada de aguacate es una combinación versátil y ganadora que nunca falla.



PERSONAS  
2

## PAN CON AGUACATE

El elegante y clásico plato que dio vida a esta moda

### INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (añadir una cantidad extra para rociar);  
2 rebanadas extra gruesas de pan fresco de masa madre;  
1 aguacate;

1 diente de ajo pelado;  
sal marina y pimienta

Para decorar (opcional): escamas de chile y berros.

### PREPARACIÓN

**1** Precalienta la sartén. Rocía 1 cucharada de aceite de oliva sobre cada rebanada de pan y tuéstalas en la sartén hasta que estén doradas, unos 7 minutos. Gira las rebanadas a mitad de camino para crear marcas de parrilla cruzadas.

**2** Mientras el pan se tuesta, corta el aguacate por la mitad. Retira el hueso y la piel y córtalo en trozos de 1 cm.

**3** Cuando el pan esté listo, reduce a la mitad el diente de ajo y frótalos sobre la tostada caliente. Extiende la mezcla de aguacate de manera uniforme sobre la tostada y rocía con aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta. Si te apetece, añade escamas de chile y berros al gusto.

# LA FANTASÍA **FOODDECO** (THE **FOODDECO** FANCY)

Un huevo semiblando servido en pan integral con queso feta, aguacate y un aceite con infusión de jengibre y limón.

## INGREDIENTES

1 aguacate;  
100 g de queso feta desmenuzado;  
2 huevos de corral;  
2 rebanadas gruesas de un buen pan negro;  
sal marina y pimienta; cobertura (opcional):  
berros

Para decorar (opcional): escamas de chile  
Para el aceite de jengibre y limón;  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra;  
1 cucharada de jengibre rallado;  
1 cucharada de ralladura de limón;  
1 cucharada de zumo de limón.

## PREPARACIÓN

**1** Combina todos los ingredientes para el aceite de jengibre y limón en un bol pequeño y resérvalo.

**2** Pon un cazo pequeño con agua a hervir a fuego medio. Mientras hierve, corta los aguacates por la mitad, quítales el hueso y la piel y tríturalos en un bol pequeño con  $\frac{3}{4}$  del queso feta.

**3** Una vez que el agua está hirviendo, añade los huevos y cuécelos a fuego lento 5 minutos para obtener una yema líquida, u 8 minutos si quieres que la yema esté cuajada. Mientras, pon a tostar el pan.

**4** Cuando los huevos estén bien hechos, retíralos y enfríalos con agua. Pélalos y córtalos por la mitad.

**5** Extiende la mezcla de aguacate y feta sobre la tostada caliente y cubrela con las mitades de los huevos cocidos.

**6** Cuela la mezcla de aceite para eliminar el limón y el jengibre, y rocía la infusión sobre el pan al gusto.

Cubre con el resto del queso feta y adorna con los copos de chile y los berros, en caso de que se quieran utilizar. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve con aceite extra.

PERSONAS  
2





PERSONAS  
2

## CURRY EN APUROS

Esta tostada al curry con aguacate y mango es una creación afrutada y picante para darle a tu día un cálido sabor a trópico.

### INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite de coco;  
1 cucharada de tu pasta de curry preferida;  
2 rebanadas de pan de buena calidad;

1 aguacate;  
½ mango pequeño; aceite de oliva virgen extra;  
sal marina y pimienta.

### PREPARACIÓN

**1** Precalienta tu parrilla a fuego alto. Derrite el aceite de coco en una sartén pequeña a fuego medio. Añadir la pasta de curry y saltea hasta que esté fragante, unos 3 minutos.  
**2** Coloca la mezcla de coco y curry de manera uniforme en 2 rebanadas de pan y ásalas hasta que estén doradas y crujientes, entre 3-5 minutos.

**3** Mientras tanto, corta dos rosas de aguacate siguiendo mi PREPARACIÓN de la página 11. Luego, con un pelador de verduras o una mandolina, pela/corta el mango en cintas finas y enróllalas.  
**4** Coloca las rosas de aguacate en el centro de la rebanada de pan tostado con el mango enrollado alrededor. Rocía con aceite de oliva y sazona al gusto.

# EL ATÚN SINTONIZADO

El sabor salado del atún combina bien con el hummus suave en esta sorprendente y nutritiva receta de tostadas de aguacate. El polvo de curry le da un gran toque de color a este plato. Puedes adornarlo con albahaca pequeña o berros para darle más color y va-va-voom.

## INGREDIENTES

1 lata de 200 g de atún (natural), escurrida;  
2 cucharadas de tu hummus favorito;  
1 cucharadita de curry en polvo (extra para espolvorear);

2 rebanadas de pan multicereales de buena calidad;

1 aguacate, sin hueso ni piel, cortado a lo largo;  
sal marina y pimienta

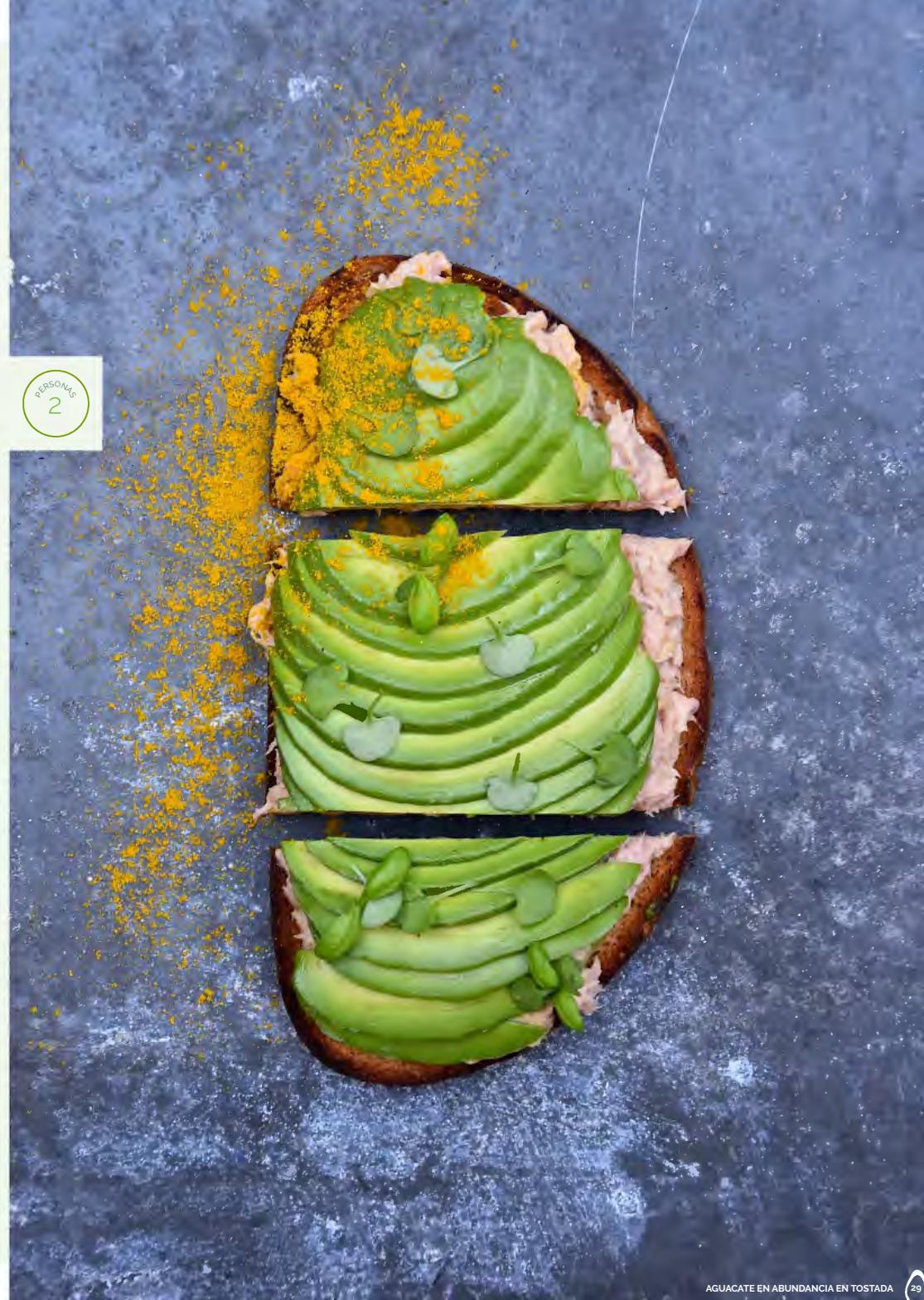
## PREPARACIÓN

**1** En un bol mediano, mezcla el atún, el hummus y el curry en polvo. Sazona al gusto.

**2** Tuesta el pan y reparte la mezcla de atún de manera uniforme.

**3** Cubre con rodajas de aguacate y hojas de albahaca o berros, si los utilizas. Decora la tostada con unas pizcas de curry en polvo para darle un toque extra de color.

PERSONAS  
2





# EL TAHINI CREMOSO

Me encanta la magia del sésamo del tahini, una pasta nutritiva y natural que es indulgente pero saludable, rociada sobre el aguacate. Esta magnífica tostada vegana es tan fácil de hacer que debería formar parte de la rutina de autocuidado semanal de todos.

### INGREDIENTES

3 aguacates;  
6 rebanadas gruesas de pan integral de buena calidad; aceite de oliva virgen extra  
Para decorar (opcional): granos de granada, berros de albahaca, flores comestibles

Para la crema de tahini:  
100 g de tahini;  
zumo de ½ limón;  
25 ml de agua, opcional;  
1 diente de ajo pelado y rallado;  
sal marina y pimienta;  
escamas de chile al gusto.

### EQUIPO RECOMENDADO

Robot de cocina o batidora.

### PREPARACIÓN

- 1 Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y pelar la piel. Haz 6 rosas de aguacate (ver página 11).
- 2 Mientras tanto, prepara la crema de tahini mezclando todos los ingredientes en un procesador de alimentos para crear una pasta súper cremosa y sedosa, añadiendo más agua si es necesario. Si no tiene un procesador de alimentos, puede batir esta mezcla a mano. La textura no será tan suave, pero seguirá siendo deliciosa.
- 3 Calienta el aceite de oliva en una sartén de 10 o 12 pulgadas a fuego medio. Frie las rebanadas de pan hasta que estén doradas y crujientes, dándoles la vuelta y cocinando ambos lados. También se puede usar la tostadora.
- 4 Cubre el pan tostado con las rosas de aguacate y la crema de tahini. Se puede adornar con semillas de granada, berros de albahaca y flores comestibles.

# EL DESLUMBRAMIENTO DUKKAH

El dukkah, una mezcla de especias egipcia que nació en los mercados al aire libre del Cairo, puede realzar el perfil de sabor de las ensaladas, las carnes a la parrilla y el pescado. Siempre tengo un tarro de mi dukkah casero en la encimera de la cocina para espolvorearlo sobre los aguacates y otros aperitivos. El dukkah de esta receta se conserva durante semanas guardado en un recipiente hermético, como un tupper o un tarro. Para otra receta en la que se utiliza el dukkah, consultar Cuñas de dukkah picante, página 40.

## INGREDIENTES

1 rebanada de pan de centeno tostada;  
1 rosa de aguacate (ver página 11);  
opcional: un puñado de rúcula fresca;

Para el dukkah:  
100 g de nueces;  
1 cucharada de semillas de sésamo negro;  
1 cucharada de semillas de hinojo;  
1 cucharada de semillas de comino;  
1 cucharadita de sal marina; pimienta.

## EQUIPO NECESARIO

Mortero y maja, o robot de cocina

## PREPARACIÓN

**1** Para hacer el dukkah, calienta una sartén seca a fuego medio. Añade los frutos secos y las especias a la sartén, agitando con frecuencia para que se tuesten sin que se quemen. La mezcla estará lista cuando esté dorada y desprenda un aroma cálido a nuez, después de unos 10 minutos. Retira de la sartén inmediatamente y deja enfriar.

**2** Con un mortero, machaca la mezcla hasta conseguir un polvo grueso y sazónalo al gusto. Si no dispones de un mortero, puedes utilizar un procesador de alimentos, pero ten cuidado de no batir demasiado la mezcla hasta convertirla en una pasta.

**3** Cubre el pan tostado con la rosa de aguacate y espolvorea con el dukkah fresco. También se puede cubrir con rúcula en lugar de dukkah.



RECETAS

# APERITIVOS

Me encanta reunir a la familia, amigos y seres queridos alrededor de un plato de aperitivos frescos que sea también atractivo a la vista. Las recetas de esta sección son perfectas para compartir y, a la vez, sirven también su función como un centro de mesa único y precioso.



PERSONAS  
4-6

## POM POM GUACAMOLE

El eterno dip mexicano es una opción que nunca defrauda. Esta receta, tan perfecta como versátil, es estupenda por sí sola y también combina bien con muchas otras del libro, como las paletas de pepino y zanahoria (ver página 77) y el Naan casero (página 41).

### INGREDIENTES

2 aguacates;  
zumo y ralladura de 1 lima;  
1 cucharadita de escamas de chile;  
1 diente de ajo, rallado;  
1 cebolleta, finamente picada;  
4 cucharadas de cilantro fresco finamente picado (sumar algo más para decorar);  
1 cucharada de jengibre encurtido picado;

1 cucharada de salmuera del tarro de jengibre para sushi;  
100 g de granos de granada (y más para decorar);  
sal marina y pimienta  
Para decorar (opcional): ½ rosa de aguacate (ver página 11)  
Para servir: chips de tortilla.

### PREPARACIÓN

**1** Corta los aguacates por la mitad, quítales el hueso y pela la piel. Con un tenedor, machaca las mitades de aguacate en un bol pequeño con el resto de los ingredientes. La mezcla puedes dejarla gruesa o suave según tu preferencia. Sazona y añade escamas de chile al gusto.

**2** Sirvelo en tu bol favorito, adornado con cilantro fresco, granos de granada y una rosa de aguacate si te apetece. Acompañar con chips de tortilla.

# CALABACINES FRITOS CON AVOIOLI

A los niños les encantan estas delicias al horno, ¡y a los padres también! Si la masa de calabacín tiene demasiados grumos, batela con una batidora de mano. Invita a tus hijos a cocinar esta receta contigo: a los míos les encanta ayudar y les hace aún más ilusión disfrutar del producto final.

## INGREDIENTES

1 calabacín pequeño (unos 250g) y sal marina y pimienta.

Para el rebozado:

40g de harina de uso general;

50 ml de leche de almendras sin azúcar;

1 huevo de corral;

1 cucharadita de ajo en polvo;

1 cucharadita de cebolla en polvo.

Para el avoioli:

1 cabeza de ajo pequeña;

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra;

1 aguacate, sin hueso ni piel;

zumos de ½ limón;

sal marina y pimienta.

## EQUIPO NECESARIO

Papel de cocina

Rallador de caja o mandolina

Bandeja de horno

Papel para hornear.

## PREPARACIÓN

**1** Precalienta el horno a 200°C/ 400°F/marca de gas 6.

**2** Corta la parte superior del bulbo del ajo (el extremo puntiagudo) y rocía los dientes con 1 cucharada de aceite de oliva. Envuélvelo con papel de cocina y ásallo en el horno durante unos 30 minutos hasta que esté blando.

**3** Mientras tanto, combina todos los ingredientes para la masa y déjala reposar. Si hay grumos en la masa, utiliza una batidora de mano para que quede súper suave.

**4** Lava el calabacín y, con el rallador o la mandolina, córtalo en horizontal con rodajas muy finas.

**5** Forra una bandeja de horno grande (o dos pequeñas) con papel de horno. Sumerge cada rodaja de calabacín en la masa para que quede totalmente cubierta y colócala en la bandeja.

**6** Baja la temperatura del horno a 200°C/ 350°F/marca de gas 4 y hornea el calabacín hasta que esté dorado y crujiente, aproximadamente 30 minutos.

**7** Mientras los calabacines crujientes se hornean, haz el avoioli. Aprieta la parte inferior de cada diente de ajo asado para sacarlo de su piel y ponerlo en un bol. Añade el resto de los ingredientes y tritúralos con un tenedor hasta que esté suave. Salpimenta al gusto.

**8** Asegúrate de que las patatas fritas de calabacín se hayan enfriado, luego sírvelas con el avoioli.

PERSONAS  
2-4





PERSONAS  
4-6

## EL HUMMUS

Esta receta de un sencillo hummus de aguacate se puede aderezar con todo tipo de increíbles sabores, ino te cortes a la hora de experimentar! Puede ir muy bien decorado con aderezos, como se ve en la foto.

### INGREDIENTES

2 aguacates, sin hueso ni piel;  
2 cucharadas de tahini;  
1 lata de 400 g de garbanzos,  
unos 240 g escurridos;  
zumo de 1 limón;  
100 ml de agua helada; sal marina y pimienta

Aderezos (opcionales): copos de guindilla,  
pimentón, comino, guindilla en polvo, aceite de  
oliva virgen extra, semillas de chia, semillas de  
cáñamo, hojas de albahaca pequeñas, ralladura  
de limón, pétalos de rosa secos  
Para servir: pan de pita, naan fresco (ver  
página 41) o crudités.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora.

### PREPARACIÓN

**1** Pon el aguacate, los garbanzos y el tahini en la batidora o el robot de cocina y bételo todo junto, vertiendo lentamente el agua helada en un goteo constante, hasta que esté completamente suave. Detén el procesador de alimentos y coge los elementos restantes de los lados si es necesario. Sazona al gusto.

**2** Sirve el hummus de aguacate en un bonito bol. Utiliza el dorso de una cuchara para hacer unos remolinos en el hummus y decóralo con los toppings que decidas utilizar. Sirvelo con pitta caliente, naan o crudités.

# EL WABI SABI

Las crujientes patatas fritas de aguacate y los copos de almendra dorados dan a este aperitivo un doble crujido irresistible. Sumérgelo en mayonesa de wasabi para obtener el máximo placer.

## INGREDIENTES

25 g de copos de almendra;  
2 aguacates, sin hueso ni piel;  
20 g de harina de uso general;  
2 huevos de corral, batidos;  
100 g de migas de panko;  
aceite vegetal;

Para la mayonesa de wasabi;  
4 cucharadas de mayonesa;  
2 cucharaditas de pasta de wasabi;  
zumo y ralladura de ½ lima;  
sal marina y pimienta

Para servir: gajos de lima.

## VARIACIÓN

Variación: En lugar de la mayonesa de wasabi, prueba la mayonesa picante de sriracha, consulta Avotacos con mayonesa de sriracha, página 55.

## PREPARACIÓN

**1** Mezcla los ingredientes de la mayonesa, luego tápala y reserva en la nevera para que se ensalcen los sabores.  
**2** Tuesta los copos de almendra en una sartén seca a fuego lento hasta que estén dorados y desprendan un aroma fragante. Reserva.  
**3** Para hacer las patatas fritas, corta los aguacates primero por la mitad y después a lo largo para hacer 5 patatas fritas por lado, 20 en total.  
**4** Coge 3 cuencos y pon la harina en uno de ellos, los huevos en otro y el panko en un tercero.

**5** Pasa las patatas fritas de una en una primero por harina, luego por la mezcla de huevo y después por el panko.  
**6** Vierte unos 4 centímetros de aceite vegetal en una sartén y calienta a fuego lento y medio. Frie las rodajas de aguacate por tandas, para que haya espacio suficiente en la sartén, unas 5 a la vez, durante unos 10-20 segundos por cada lado hasta que se doren, teniendo cuidado de darles la vuelta con suavidad.  
**7** Prueba la mayonesa de wasabi y haz los ajustes finales que quieras de la sazón. Sirve los aguacates fritos mientras están calientes con la mayonesa, el condimento, los copos de almendra y unos trozos de lima.

PERSONAS  
2-4





PERSONAS  
2

## CUÑAS DE **DUKKAH** CALIENTE

Este es uno de mis aperitivos más rápidos y populares. Para nuestra receta de dukkha, consulta Dukkah Daze (página 33) ¡Puede que a estas alturas ya tengas un tarro preparado!

### INGREDIENTES

1 aguacate;  
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Para decorar (opcional):  
escamas de chile

Para el dukkah:  
100 g de nueces;  
1 cucharada de semillas de sésamo negro;  
1 cucharada de semillas de hinojo;  
1 cucharada de semillas de comino;  
1 cucharadita de sal marina; pimienta

### PREPARACIÓN

**1** Para hacer el dukkah, calienta una sartén seca a fuego medio. Añade los frutos secos y las especias a la sartén, agitando con frecuencia para tostarlos sin que se quemen. La mezcla estará lista cuando esté dorada y desprenda un cálido aroma a nuez, tardará unos 10 minutos. Retira de la sartén inmediatamente y deja que se enfríe.

**2** Con un mortero y una mano de mortero, machaca la mezcla en un polvo grueso y sazónala al gusto. Si no tienes un mortero, puedes utilizar un procesador de alimentos, pero ten cuidado para no mezclar demasiado hasta convertirlo en una pasta.

**3** Corta cada mitad de aguacate a lo largo, retira el hueso y la piel y, a continuación, corta cada mitad en  $\pm 5$  cuñas. Coloca las cuñas en un plato atractivo o en una tabla de madera.

**4** Espolvorea por encima el dukkah y los copos de chile. Si quieres que el chile sea menos picante o buscas crear una versión adecuada para niños, también puedes omitirlo. Rocía con aceite de oliva y sirve.

# NAAN CASERO

Deliciosamente caliente, reconfortante y suave, el naan es realmente fácil de hacer, ¡lo prometo! Esta receta lleva dos ingredientes y aproximadamente media hora de tu tiempo. Haz el naan como pan de mesa para desayunar, comer o como tentempié para compartir.

Si te sobra algo (y probablemente no te sobrá), se puede recalentar fácilmente en una tostadora y servir con aceite de hierbas y un guacamole deconstruido. También van bien con aguacate Shakshuk (ver página 51), o puedes utilizar aceite de oliva virgen extra en lugar de aceite de hierbas.

## INGREDIENTES

Para el naan:

400 g de harina de trigo (con algo más para espolvorear);

300 g de yogur natural desnatado;

sal marina.

Para el aceite de hierbas (opcional):

1 cucharadita de semillas de hinojo;

1 cucharadita de semillas de anís;

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra;

1 diente de ajo machacado con piel.

Para el guacamole deconstruido:

queso feta al gusto, desmenuzado;

cilantro fresco y cebollas tiernas al gusto,

picados en trozos grandes;

ralladura de 1 lima;

escamas de chile, al gusto;

cebollas tiernas, al gusto;

1 chile jalapeño, en rodajas;

2 rosas de aguacate, hacer ½ rosa por pan (ver página 11).

## EQUIPO NECESARIO

2 hojas de papel para hornear

Rodillo

## PREPARACIÓN

**1** (Opcional) Combina todos los ingredientes para el aceite de hierbas y reserva.

**2** Pon la harina y el yogur en un bol grande y mézclalos con una cuchara de madera hasta que estén bien fusionados. Añade sal al gusto.

**3** Extiende la mezcla sobre una superficie enharinada y empieza a amasar hasta que tengas una bola suave. Si está pegajosa, añade más harina. Ten en cuenta que este tipo de masa no se estira mucho.

**4** Divide la masa en 4 bolas. Colócalas todas en una hoja de papel de horno con espacio entre ellas y coloca la otra hoja de papel de horno encima. Con un rodillo, haz que las bolas tengan una forma redonda o de gota de agua (si no tienes un rodillo, puedes usar una botella o la palma de la mano). Reserva.

**5** Mezcla los ingredientes del guacamole deconstruido en un bol pequeño y haz las 4 rosas de aguacate.

**6** Calienta la sartén a fuego alto, para que esté bien caliente. Hornea un naan a la vez: cepilla ambos lados de la masa con un poco del aceite con hierbas y colócalo en la sartén de la parrilla. Cocinándolo hasta que se marquen las marcas de la parrilla y el pan esté dorado, unos 4 minutos, asegurándote de darle la vuelta a mitad de camino.

**7** Servir el naan con los ingredientes del guacamole y las rosas de aguacate, como en la foto.

MAKES  
4  
NAANS



RECETAS

# CENA



El aguacate es perfecto para cenas familiares. Piensa más allá de la sopa y las hamburguesas. Como verás en esta sección, puedes utilizar el aguacate en las albóndigas de atún, como sustituto vegano de la mayonesa en la ensalada de patatas, como cobertura para el shaksuka y mucho más. Como estilista de alimentos, también me gusta jugar con mi comida, creando platos bonitos e ilusiones ópticas con aguacates. Es una forma fácil de crear un factor sorpresa instantáneo y mucho más sencillo de lo que parece.

# AGUACATE Y SOPA DE FRIJOLES DE SOJA

Esta vibrante sopa verde tiene un ingrediente secreto para darle más sabor y picor: jengibre de sushi encurtido dulce y salado.

## INGREDIENTES

750 ml de caldo de verduras;

200 g de judías edamame, congeladas o escaudadas;

100 g de espinacas frescas;

10 g de albahaca fresca (suma un poco más para decorar, para lo que recomiendo reservar las hojas más pequeñas y delicadas);

2 cucharadas de jengibre de sushi encurtido;

2 cucharadas de salmuera de jengibre de sushi encurtido;

1 aguacate, sin hueso ni piel;

sal y pimienta;

Opcional: 4 cucharadas de yogur de coco y tu salsa picante favorita, al gusto

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora

## PREPARACIÓN

**1** Lleva el caldo a ebullición en una cacerola mediana y añade las judías edamame y las espinacas. Cuece hasta que estén blandas, +5 minutos.

**2** Retira la cacerola del fuego y añade la albahaca, el jengibre encurtido y el aguacate. Mézclalo todo hasta que quede sedoso.

**3** Sazona al gusto y sirve en 4 cuencos adornados con la albahaca, o decorados con una estrella de yogur siguiendo las siguientes instrucciones.

## PARA HACER LA DECORACIÓN DE LA ESTRELLA

En un bol pequeño, combina el yogur de coco con el agua suficiente para darle una consistencia un poco más fina y suave.

Con una cuchara pequeña, pon un punto de yogur en el centro de cada tazón de sopa, y luego, con cuidado, 2-3 círculos concéntricos alrededor. Utiliza una brocheta para hacer una estrella arrastrando la punta de la brocheta desde el punto central hasta el borde del cuenco, cruzando los círculos de yogur. Para la siguiente línea, empieza en el borde del bol y desplázate hacia el centro. Alterna las direcciones a intervalos iguales hasta que tengas un patrón que te guste. Siéntete libre de jugar con él. Puedes hacerlo más fuerte utilizando salsa picante.

PERSONAS  
4





PERSONAS  
4

## GAZPACHO VERDE SERVIDO EN CUENCOS DE MINIPANES

El plato por excelencia del verano, el gazpacho, sólo se puede mejorar con una cosa: iel aguacate, por supuesto! Los mini cuencos de pan son una sugerencia sorprendente y divertida para servir y dejan menos platos que lavar. Aún así, el gazpacho también queda elegante en vasos altos, vasos de chupito o cuencos blancos lisos.

### INGREDIENTES

- 1 aguacate, sin hueso ni piel;
- 1 tallo de apio, con sus hojas;
- ½ pepino, pelado y cortado en trozos grandes;
- 1 diente de ajo, rallado;
- un puñado de espinacas frescas, para darle color;
- 2 ramitas de albahaca fresca;
- 2 ramitas de menta fresca;
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra;
- 500 ml de caldo de verduras frío;
- 2 cucharadas de vinagre de sushi;
- zumos y cáscara de 1 lima;
- 1 guindilla roja, cortada en dados finos;
- 1 cucharadita de comino en polvo;
- 1 cebolleta, cortada en rodajas; sal marina y pimienta;
- Opcional: 4 minipanecillos de pan negro; aderezos: maíz dulce, semillas de granada, albahaca hojas de menta, pistachos, aceite de oliva virgen extra.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora

### PREPARACIÓN

- Mezcla todos los ingredientes de la sopa en un procesador de alimentos o en una batidora hasta que esté suave. Sazona al gusto y añade agua si la sopa está demasiado espesa.
- El gazpacho es mucho mejor si se sirve muy frío, así que enfríalo durante al menos 2 horas, más si es posible.
- Antes de servir, prueba el gazpacho frío y vuelve a sazonar si es necesario. Viértelo en vasos, cuencos o paneras y decora con los aderezos.

# JARDÍN CEVICHE

Esta es mi propuesta de un ceviche tradicional peruano, una preparación de pescado crudo marinado en jugos cítricos y adornado con hierbas frescas y aguacate. Este plato increíblemente sano y fresco, rebosante de umami, brilla realmente en verano. Además, en Sudamérica, la leche de tigre, con su potente mezcla de lima y jugos de pescado, es una conocida cura para la resaca.

## INGREDIENTES

40g de cacahuets salados;  
1 batata, 250/300g;  
4 rosas de aguacate (ver página 11);  
200g de bacalao fresco;  
escamas de chile al gusto;  
1 cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas;  
hojas de un pequeño manojito de cilantro

Para decorar (opcional):  
berros, flores comestibles y cilantro.  
Para la pasta de aguacate:  
1 cucharada de aceite de girasol;  
1 guindilla roja, sin semillas;  
1 cebolla roja, finamente picada;  
2 dientes de ajo pelados;  
1 aguacate;  
sal marina y pimienta.

Para la leche de tigre:  
1 cucharada de jengibre rallado;  
zumo de 3 limas, unos 100ml;  
tallos de un pequeño manojito de cilantro  
finamente picados.

## EQUIPO NECESARIO

Procesador de alimentos

Tamiz.

## PREPARACIÓN

- 1 Pasa las rodajas de cebolla roja por agua fría durante un par de minutos en un colador pequeño, ya que esto atenúa su sabor picante. Escurrelas sobre papel de cocina.
- 2 En una sartén a fuego medio, saltea todos los ingredientes de la pasta de aguacate, excepto el aguacate, durante unos 15 minutos, hasta que estén completamente blandos, dorados y caramelizados.
- 3 Mientras esto se cocina, utiliza el procesador de alimentos para moler los cacahuets hasta convertirlos en un desmenuzado grueso. Luego retira y limpia el procesador de alimentos.
- 4 Pon los ingredientes de la pasta de aguacate (incluido el aguacate) en el procesador de alimentos y mézclalos hasta que quede suave. Sazona al gusto.
- 5 Pela el boniato y córtalo en rodajas finas. Utilizando la misma sartén que en el paso 1,

- cocínalo durante unos 5 minutos hasta que esté blando y resérvalo.
- 6 Corta 4 rosas de aguacate.
- 7 Mezcla los ingredientes de la leche de tigre en un bol pequeño y déjalo reposar.
- 8 Mientras tanto, corta el pescado en cubos pequeños y espolvorea con sal para que el bacalao absorba más sabor.
- 9 Utiliza un colador para eliminar los trozos de la leche de tigre, luego añade el bacalao y déjalo marinar durante unos 2 minutos.
- 10 Dividiéndolo en partes iguales, dispón el boniato en forma de carpaccio en los 4 platos. A continuación, vierte el bacalao, la leche de tigre, las cebollas rojas remojadas y la pasta de aguacate. Espolvorea con el crumble de cacahuete, las escamas de guindilla y, si quieres, decora con berros, flores comestibles y/o cilantro.

PERSONAS  
4



PERSONAS  
4



## TRIPLE CALA DE AGUACATE

Este ingenioso trampantojo parecerá exactamente un aguacate cuando haya terminado, pero en realidad está hecho de tres deliciosas capas hábilmente ocultas. Como es un entrante de tamaño generoso, no dudes en dividir la receta por la mitad y compartirla si no coméis mucho. Sírvelo con pan o galletas crujientes y con jarabe de balsámico adicional.

### INGREDIENTES

4 aguacates;  
reducción de balsámico, para rociar con algo extra para servir

Para decorar:  
granos de granada o berros;  
para servir: hojas de rúcula.

Para la capa de coliflor:  
200 g de arroz de coliflor;  
un puñado de cilantro fresco, picado grueso;  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra;  
sal marina y pimienta.

Para la capa de tartar de salmón:  
200 g de salmón ahumado;  
2 cucharadas de cebollino, finamente picado;  
zumo de ½ limón;  
½ chalota, finamente picada;  
sal marina y pimienta.

Para la capa de crema de aguacate:  
1 chalota;  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra;  
zumo de ½ limón;  
sal marina y pimienta.

### EQUIPO NECESARIO

Licudadora, robot de cocina o batidora de mano

### PREPARACIÓN

- 1 Combina todos los ingredientes de la coliflor en un bol y sazona al gusto. Reserva.
- 2 Para preparar la capa de tartar: pica el salmón ahumado y mézclalo en un bol con todos los demás ingredientes. Salpimenta a tu gusto y reserva.
- 3 Corta los aguacates por la mitad a lo largo, quítales el hueso y sácales la pulpa, pero conserva la piel para tener 8 mitades de aguacate vacías para rellenar. Reserva la mitad de la pulpa para la capa de crema y guarda el resto para una de las otras recetas de este libro.
- 4 Para la capa de aguacate, combina los ingredientes con una batidora de mano para hacer una crema súper sedosa (también puedes utilizar una batidora de jarra o un robot de cocina).

- 5 Para el montaje, reparte la mezcla de coliflor a partes iguales entre las 8 cáscaras de aguacate, haciendo presión firme con el dorso de una cuchara. A continuación, añade la capa de tartar de salmón y presiona ligeramente. Por último, añade la capa de crema de aguacate y alisa la parte superior con un cuchillo, para que parezcan mitades de aguacate.
- 6 En 4 de las mitades, haz un poco de espacio para el "hueso" presionando ligeramente sobre la crema con el dorso de una cuchara pequeña. A continuación, rellena el espacio con el glaseado balsámico.
- 7 Decora las otras mitades con berros y granos de granada y sirve con más balsámico y rúcula.

# TRUFA DE AGUACATE

Otra creación para impresionar a tus invitados. Esta "trufa" de aguacate se encuentra en posición vertical en el plato, y parece un aguacate entero... Pero en realidad está relleno de una sorpresa: queso de cabra! Está recubierto de un delicioso crumble de bacon y panko, aunque si quieres la alternativa vegetariana salta directamente al paso 4. Recomiendo una trufa de aguacate para dos personas. Perfecto con una ensalada o sobre una tostada.

## INGREDIENTES

2 aguacates; unas gotas de vinagre de sushi;  
±100g de queso de cabra blando;  
para servir: jarabe de balsámico.

Para el crumble de bacon:  
75g de bacon, o dukkah para una opción  
vegetariana (ver página 33);  
10 cucharadas de pan rallado panko.

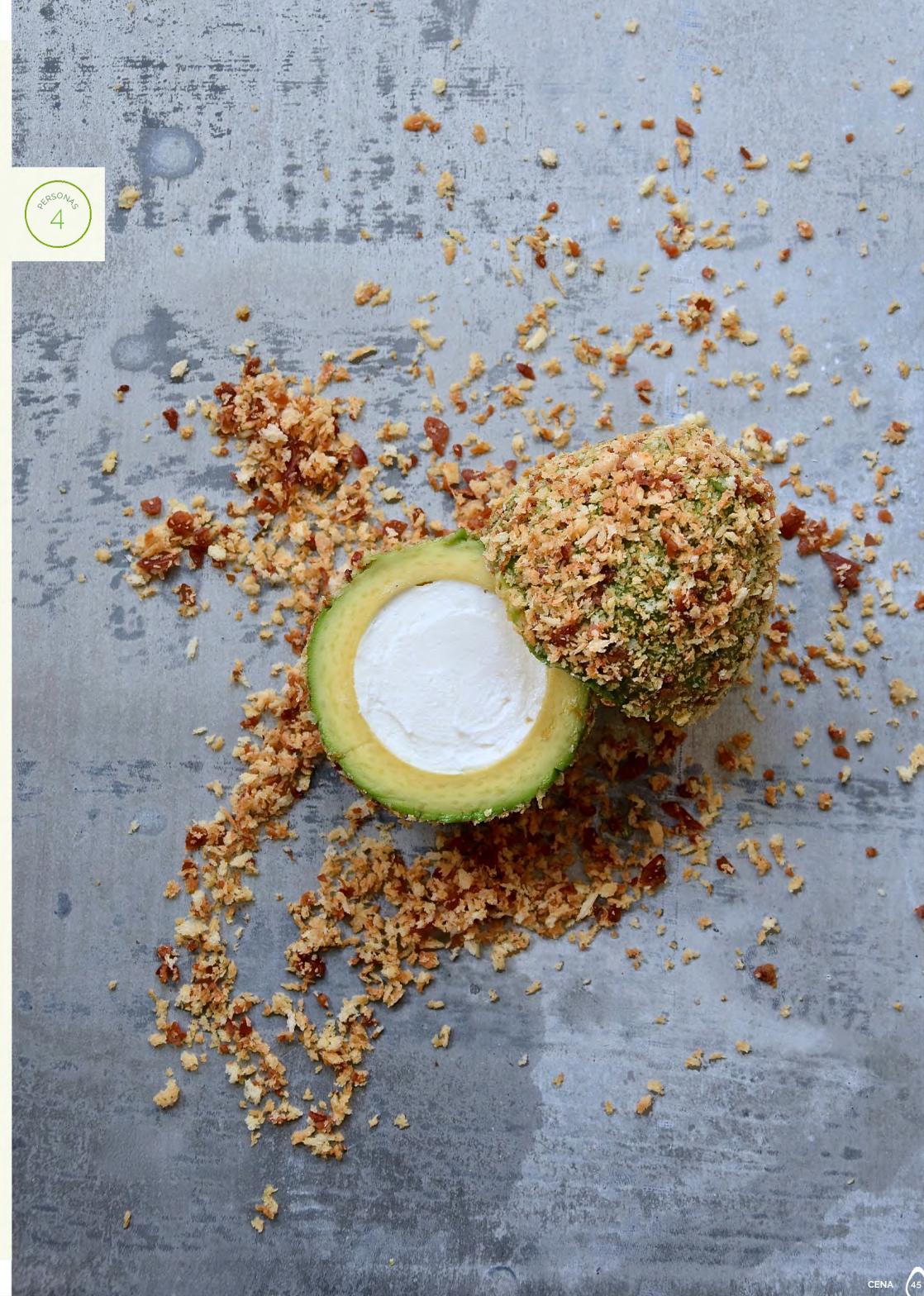
## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina

## PREPARACIÓN

- 1 Pon el bacon en una sartén grande a fuego medio-bajo y cocina hasta que esté dorado y crujiente, dándole la vuelta con frecuencia. Para garantizar una cocción uniforme, no dejes que los trozos se superpongan. Retira y coloca en un plato forrado con papel de cocina para que se sequen.
- 2 Añade el panko a la grasa del bacon en la sartén y frie hasta que empiece a coger color, durante 3-4 minutos.
- 3 Combina el bacon y el panko en un procesador de alimentos y pulsa hasta que todo esté bien mezclado.
- 4 Corta los aguacates por la mitad, pero en horizontal, no a lo largo. Retira con cuidado los huesos y la piel, manteniendo el aguacate lo más intacto posible.
- 5 Unta todas las superficies de los aguacates con vinagre de sushi para evitar que se doren. Rellena cada aguacate con queso de cabra. Si no tienes suficiente espacio, puedes usar una cucharilla para sacar un poco de pulpa del centro y hacerlo más grande. Una vez rellenos, vuelve a unir las dos mitades. Corta un poco de la base (el extremo ancho) del aguacate para darle estabilidad y que se mantenga erguido en el plato.
- 6 Pasa el aguacate entero por el bacon o el crumble de dukkah, presionando muy suavemente con la mano, para que el aguacate quede totalmente cubierto por la mezcla. Repite la operación con el otro aguacate.
- 7 Coloca las "trufas" montadas de forma que queden de pie en un plato y espolvorea con crumble extra. Sirve con jarabe de balsámico.

PERSONAS  
4





PERSONAS  
4

## ENSALADA DE PATATA SIN MAYONESA

El plato perfecto para llevar a una barbacoa o a una reunión de amigos, porque la verdad es que a todo el mundo le gusta la ensalada de patatas. El giro aquí es que he utilizado aguacate aterciopelado en lugar de mayonesa, para que todo el mundo pueda comer un poco, incluso los veganos. Es tan cremosa y ligera como el plato clásico, pero aún más deliciosa.

### INGREDIENTES

500 g de patatas nuevas cocidas;  
2 cebolletas picadas;  
1 cucharada de apio fresco picado;  
2 cucharadas de perejil fresco picado;  
sal marina y pimienta;

Para servir (opcional): verduras, escamas de chile, pimentón ahumado, 1 rosa de aguacate de 1/2 aguacate (ver página 11).

Para la avonosa:

1 aguacate, sin hueso ni piel;  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra;  
2 cucharadas de vinagre de sushi;  
2 cucharaditas de mostaza amarilla.

### EQUIPO NECESARIO

Batidora de mano

### PREPARACIÓN

**1** Combina todos los ingredientes de la avonosa en un bol pequeño y mézclalos con una batidora de mano hasta que quede suave. Sazona al gusto. Si no tienes una batidora, puedes utilizar un batidor de varillas, pero tardará un poco más. Tritura el aguacate antes de batirlo.

**2** Mezcla la avonosa con las patatas, las cebolletas, el apio y el perejil. Salpimenta al gusto.

**3** Si se desea, sirve con verduras, escamas de chile, pimentón ahumado y una rosa de aguacate.

# ENSALADA MUY FÁCIL

Esta ensalada celestial y veraniega puede utilizarse para dos guarniciones o un plato principal. Tómala para un tentempié con un trozo de pan fresco de masa madre. Para algo más sustancioso, recomendaría añadir queso de cabra. Uno de los aguacates de la receta se reserva para una rosa de aguacate decorativa y un abanico. Si estás cenando solo, puedes saltar directamente al paso 2.

## INGREDIENTES

1 o 2 aguacates;

100 g de hojas de ensalada variadas y lavadas;

un puñado de nueces sin sal Dukkah al gusto (ver página 33);

reducción de balsámico;

aceite de oliva virgen extra;

Para decorar:

dukkah, nueces, escamas de chile, berros

Cobertura (opcional):

queso de cabra fresco y blando

## PREPARACIÓN

**1** Siguiendo las instrucciones de la página 11, utiliza un aguacate para hacer una rosa decorativa y un abanico. Salta al paso 2 si haces la receta para una sola persona.

**2** Mezcla las hojas variadas, las nueces y el dukkah en un cuenco y repártelo en dos platos.

**3** Como en la imagen, rellena una mitad de aguacate con la reducción de balsámico y la otra con aceite de oliva. Decora los cuencos de aguacate con dukkah, nueces, escamas de chile y berros.

**4** Si quieres, añade queso de cabra blando y sirve con pan fresco o como guarnición.

PERSONAS  
1-2





PERSONAS  
2-3

## TACOS DE AGUACATE CON MAYONESA SRIRACHA

El libro más vendido y el programa de televisión de mayor éxito: Sal, Grasa, Ácido y Calor, nos enseñaron los cuatro componentes básicos de la buena cocina. Esta receta los tiene en perfecto equilibrio, utilizando zumo de clementina para obtener un sabor más suave que el del limón o el vinagre. La PREPARACIÓN para hacer el relleno de aguacate es el mismo que para las patatas fritas de aguacate (ver El Wabi Sabi, página 39), lo que da a los tacos un crujido extra delicioso.

### INGREDIENTES

2 aguacates;  
20 g de harina de uso general;  
2 huevos de corral, batidos;  
100 g de pan rallado panko;  
aceite de girasol;  
60 g de brotes;  
100 g de tomates picados en brunoise  
(en dados de  $\pm 3$  mm);  
zumo y ralladura de  $\frac{1}{2}$  lima (reservar la otra  
mitad para servir);

6 tortillas pequeñas o wraps;  
sal marina y pimienta

Para decorar:  
semillas de sésamo negro

Para la mayonesa de sriracha:  
2 cucharadas de mayonesa;  
zumo de  $\frac{1}{2}$  clementina;  
1 cucharada de salsa sriracha.

### PREPARACIÓN

- 1 Combina todos los ingredientes de la mayonesa de sriracha, tápala y refrigérala para que se ensalcen todos los sabores.
- 2 Para hacer las patatas fritas, corta los aguacates por la mitad, retira el hueso y la piel. Corta cada mitad en 5 patatas fritas para tener 20 en total. Para hacer las patatas fritas, corta los aguacates por la mitad. Luego córtalos a lo largo para hacer 5 patatas fritas por lado, 20 en total.
- 3 Coge 3 cuencos y pon la harina en uno de ellos, los huevos batidos en otro y el panko en un tercero.
- 4 Reboza las patatas fritas de una en una, primero en la harina, luego en la mezcla de huevos y después en el panko.
- 5 En un bol pequeño, mezcla los brotes, los tomates picados, el zumo y la ralladura de lima para crear una salsa. Sazona al gusto.
- 6 Vierte 4 cm de aceite en una sartén grande o en una sartén profunda a fuego alto y caliéntalo hasta que esté caliente. Frie los trozos de aguacate en tandas, aproximadamente 5 veces cada lado. Freir durante 10-20 segundos hasta que se doren. Retíralos con una espumadera y colócalos sobre una capa de papel de cocina para que absorban el exceso de aceite.
- 7 Calienta las tortillas según las instrucciones del envase.
- 8 Reparte las cuñas entre los 6 wraps, añade la salsa de tomate y sirve con un chorrito de zumo de lima. Añade una pizca de sal, rocía la mayonesa de Sriracha y espolvorea las semillas de sésamo. Sirve con mayonesa extra a un lado.

# THE AGUACATE SHAKSHUK

El shakshuka es un plato norteafricano de huevos escalfados en un caldo de tomate picante y con ajo. Delicioso a cualquier hora del día, yo hago una cena con esta receta añadiendo berenjena blanda cortada en cubos y queso feta desmigado. Con los huevos encajados en rosas de aguacate, este es un plato impresionante y colorido que puedes servir directamente de la sartén.

## INGREDIENTES

2 berenjenas, cortadas en cubos de 1 cm;

2 cebollas rojas, cortadas en dados finos;

4 dientes de ajo rallados;

1 cucharada de ras el hanout, o más al gusto;

½ cucharadita de copos de chile (1 cucharadita si te gusta el picante) no lo incluyas si lo estás preparando para niños;

1 manojo de cilantro fresco, hojas y tallos picado en trozos grandes;

1 lata de 400 g de tomates enteros pelados (+ ½ lata de agua);

1 cucharada de vinagre balsámico;

1 aguacate;

2 huevos de corral pequeños;

100 g de queso feta desmigado;

1 cucharadita de jengibre rallado;

ralladura de ½ limón;

aceite de oliva para freír;

opcional: 1 chile jalapeño en rodajas, salsa sriracha, omitir si se cocina para niños

Para servir (opcional): pan de pita o naan casero naan (ver página 41).

## PREPARACIÓN

**1** Calienta una sartén mediana y añade un buen chorro de aceite de oliva.

**2** Añade las berenjenas cortadas en cubos y cocinalas a fuego medio durante 5-10 minutos, hasta que estén blandas y doradas. Retira de la sartén.

**3** Añade más aceite a la sartén y saltea la cebolla roja hasta que esté blanda y transparente. Añade el ajo y cocinalo durante 2 minutos más. Añade el ras y los copos de guindilla y remueve para mezclar todo.

**4** Añade la berenjena de nuevo a la sartén junto con los tallos de cilantro (reserva las hojas para más tarde) y fríe durante 2 minutos. Añade los tomates, ½ lata de agua y el vinagre balsámico. Llévalo a ebullición y, a continuación, reduce el fuego y déjalo cocer a fuego lento durante ±30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa shakshuka tenga la consistencia de una salsa para pasta.

**5** Mientras tanto, corta el aguacate por la mitad, retirando el hueso y la piel. Dale la vuelta en 2 rosas (ver página 11), dejando un gran hueco en el centro donde quepan los huevos.

**6** Coloca con cuidado las rosas de aguacate en la salsa shakshuka, procurando que toquen o casi toquen el fondo de la sartén. Rompe un huevo en cada una y cocinalo hasta que adquiera la firmeza deseada (hasta 10 minutos para una yema dura, 6 para una más blanda).

**7** Mientras los huevos se cocinan, combina el feta desmenuzado, el jengibre rallado y la ralladura de limón. Esparce la mezcla sobre el shakshuka junto con las hojas de cilantro picadas, las rodajas de jalapeño y la salsa sriracha si te gusta el picante. Sirvelo con salsa de sriracha, pita caliente o naan.

PERSONAS  
2





PERSONAS  
2

## LA ENSALADA THAI LARB GAI

El larb es una ensalada ligera y saludable que me encanta servir con aguacate para complementar el picante. Si no tienes pollo a mano, puedes utilizar otros tipos de carne picada, o para una versión vegana, prueba con tofu desmigado o setas shiitake en rodajas finas.

### INGREDIENTES

3 cucharadas de arroz basmati;	½ pepino, sin pelar, cortado en cubos pequeños;
300 g de pollo picado;	1 aguacate, sin hueso ni piel, cortado en dados de 1 cm;
1 diente de ajo, pelado y rallado;	salsa de pescado al gusto (+2 cucharadas);
1 chalota, picada finamente;	zumo de 1 lima;
1 cebolleta, finamente picada;	escamas de chile al gusto (+1 cucharada);
1 manojo de cilantro fresco, hojas y tallos, picado grueso;	2 cabezas de lechugas pequeñas, con las hojas separadas.

### EQUIPO NECESARIO

Mortero o molinillo de especias

### PREPARACIÓN

- 1 Para hacer el crujiente de arroz asado, calienta una sartén o un wok a fuego fuerte y añade el arroz, sin aceite, a la sartén. Tuesta los granos, agitando con frecuencia, hasta que empiecen a coger color. Retira del fuego, deja que se enfríe y tritura el arroz en un molinillo de especias o con un mortero.
- 2 Añade el pollo picado al wok o a la sartén. Fríe, removiendo de vez en cuando, hasta que se dore y se cocine bien y retira del fuego.
- 3 Mientras tanto, mezcla el ajo, la chalota, la cebolleta, el cilantro, el pepino y el aguacate en un bol pequeño.
- 4 Sazona la mezcla de pollo cocido en la sartén con la salsa de pescado, el zumo de lima y las escamas de chile. A continuación, añade la mezcla de pepino.
- 5 Para servir, coloca una cuchara en los "cuencos" de lechuga pequeña y espolvorear el arroz crujiente por encima.

# ALBÓNDIGAS DE ATÚN CAPRESE

Al principio, combinar atún y aguacate puede sonar un poco raro, pero Pruébalo, ¡te sorprenderá! Es una cena abundante y económica que gusta a todo el mundo.

## INGREDIENTES

1 bola de mozzarella de búfala (+250g);  
un puñado de hojas de albahaca fresca.

Para las albóndigas de atún:

1 aguacate, sin hueso ni piel, triturado;  
2 latas de atún de 160 g (+250 g escurridas);  
1 huevo de corral; 40 g de pan rallado;  
1 cucharadita de ajo en polvo;  
1 cucharadita de hierbas italianas secas;  
1 cucharadita de copos de guindilla;  
ralladura de ½ limón (y más para decorar);  
aceite de oliva virgen extra;  
sal marina y pimienta

Para la salsa de tomate:

1 cebolla finamente picada;  
1 diente de ajo, pelado y machacado;  
2 cucharadas de hierbas italianas secas;  
500 g de passata;  
1 cucharada de vinagre balsámico;  
aceite de oliva virgen extra.

## PREPARACIÓN

**1** Combina todos los ingredientes de las bolas de atún, excepto el aceite, en un bol grande. Sazona al gusto.

**2** Forma 10 bolas de atún del mismo tamaño, tápalas y déjalas enfriar en la nevera durante unos 30 minutos.

**3** Para hacer la salsa de tomate: saltea las cebollas picadas a fuego medio hasta que estén blandas, luego añade el ajo y cocina durante 1-2 minutos más. Añade las hierbas italianas, la passata y el vinagre balsámico. Lleva a ebullición y cuece a fuego lento durante unos 15 minutos. Salpimenta al gusto.

**4** Frie las bolas de atún en una sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite de oliva hasta que estén doradas y crujientes, dándoles la vuelta regularmente.

**5** Sirve en un plato o cuenco bonito (yo uso el cuenco antiguo de mi abuela). Vierte la salsa en el bol, añade las bolas de atún calientes y coloca la mozzarella de búfala entera en el centro. Rocía con aceite de oliva y cubre con la ralladura de limón extra y hojas de albahaca.

HAZ  
10  
ALBÓNDIGAS





HAZ  
4 BROCHETAS  
Y 1 PLATO DE  
AGUACATE.

# BROCHETAS DE SALMÓN CON HIERBAS ITALIANAS, SERVIDAS EN UN PLATO DE AGUACATE

¿Y si pudieras comerte el plato de la cena? En esta sencilla receta he optado por jugar con el diseño de la cena e incorporar el plato en una bonita composición, decorada con berros y mis guarniciones favoritas. El salmón y el aguacate son mejores amigos, así que añadir pinchos recién asados tiene mucho sentido.

## INGREDIENTES

1 aguacate;  
400 g de salmón fresco;

Para decorar (opcional):  
brotes de soja o berros;

Ingredientes para el aliño italiano:  
1 cucharada de hierbas italianas;  
1 cucharadita de pimentón ahumado molido;  
1 cucharadita de escamas de chile;  
1 cucharadita de azúcar moreno;  
una pizca de sal marina.

## EQUIPO NECESARIO

4 brochetas de kebab o barbacoa

## PREPARACIÓN

**1** Combina todos los ingredientes para el aliño italiano. Corta el salmón en 4 trozos y cubre todos los lados con el aliño. Ensarta cada trozo de salmón en una brocheta para tener 4 brochetas en total.

**2** Corta el aguacate por la mitad y retira el hueso y la piel. luego corta los aguacates en rodajas finas asegurándote de mantenerlas en una sola pieza. Pon las mitades de aguacate en un plato bonito que vayas a utilizar para servir. Presiona lentamente las mitades de aguacate para crear un efecto de concertina y colócalas dándoles la forma del plato.

**3** Asa las brochetas de salmón en una barbacoa o en una sartén caliente hasta que se cocinen. 10-12 minutos debería ser suficiente, pero comprueba que el salmón está a tu gusto.

**4** Sirve las brochetas de salmón sobre el aguacate. Decora el plato con los brotes de soja o berros, si has decidido utilizarlos.

Consejo adicional: Sirve las brochetas de salmón en un plato de tacos de guacamole. Asa 4 tortillas de harina pequeñas en una sartén o en una barbacoa. Añade escamas de chile, ralladura de lima, cilantro picado, rodajas de aguacate, cebolla roja finamente picada, berros, pimentón (o chile) en polvo, zumo de lima y sal al gusto.

# LA HAMBURGUESA PORTOBELLO 'BAR' CON GUACAMOLE Y MAYONESA CURRY

Este bar similar a un autoservicio permite a los invitados personalizar sus hamburguesas con sus ingredientes favoritos, ¡no hay dos hamburguesas iguales! También puedes utilizar hamburguesas compradas si lo deseas. Prepara el guacamole Pom Pom (ver página 36) - una porción debería ser suficiente para esta receta.

## INGREDIENTES

2 cucharadas de pasta de curry;  
3 cucharadas de salsa de soja;  
6 cucharadas de aceite de girasol;  
6 champiñones portobello;  
6 panes de hamburguesa;  
1 porción de guacamole Pom Pom (ver página 36);  
opcional: 2 aguacates (para hacer 4 rosas de aguacate).

Para la mayonesa de curry:  
1 cucharada de pasta de curry amarilla;  
6 cucharadas de aceite de girasol;  
3-4 cucharadas de mayonesa.

## PREPARACIÓN

**1** Precalienta el horno a 200°C/400°F/marca de gas 6.  
**2** Bate la pasta de curry, la salsa de soja y el aceite de girasol en un cuenco grande hasta que estén bien mezclados. Cubre los champiñones con el marinado, utilizando un pincel si lo tienes. Tápalos y déjalos reposar durante 15 minutos.  
**3** Asa los champiñones en una sartén para parrilla hasta que se doren, dándoles la vuelta regularmente. A continuación, cocinalos en el horno, en una sartén resistente al horno o en una bandeja de horno forrada, durante 15 minutos hasta que estén blandos, dándoles la vuelta varias veces durante la cocción.

**4** Mientras se hornean los champiñones, tuesta los bollos y mezcla la pasta de curry, 2 cucharadas de agua hirviendo y el aceite de girasol con la mayonesa en un bol pequeño.  
**5** Si te gusta, convierte los aguacates en rosas de aguacate siguiendo las instrucciones de la página 11.  
**6** Dispón los champiñones, el guacamole, la mayonesa al curry y los panecillos, junto con las rosas de aguacate si lo deseas en una encimera o mesa para hacer tu propia Portobello Burger Bar, como se puede ver en la foto.





MAKES  
2

# TACOS DE POLLO CON BARBACOA

Esta receta hace que parezca que has estado cocinando pollo a fuego lento en una barbacoa todo el día, pero en realidad es rápida y fácil de hacer. Con la avonesa y la salsa de tomate amarillo, los sabores veraniegos son estupendos incluso en los días de lluvia.

## INGREDIENTES

2 cebollas blancas, picadas muy finas;  
2 dientes de ajo, pelados y rallados;  
½ guindilla roja picada (más si te gusta el picante);  
1 cucharada de pimentón;  
1 cucharada de comino;  
1 cucharadita de semillas de hinojo machacadas;  
2 muslos de pollo deshuesados (300-350g en total);  
200 ml de su salsa barbacoa casera o comprada favorita;  
aceite de oliva virgen extra;  
6 mini tortillas blandas;  
opcional: maíz tierno a la parrilla.

Para la avonesa:  
1 aguacate;  
4 cucharadas de aceite de oliva;  
2 cucharadas de vinagre de sushi;  
2 cucharaditas de mostaza amarilla.

Para la salsa amarilla:  
250g de tomates amarillos;  
1 chile jalapeño picado;  
1 cebolla blanca picada;  
1 diente de ajo rallado;  
jugo y cáscara de 1 limón;  
1 cucharada de aceite de oliva;  
1 manojito de cilantro fresco, hojas y tallos picado en trozos, con más para decorar.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora (opcional)

## PREPARACIÓN

**1** Para hacer la salsa amarilla, añade todos los ingredientes juntos en un procesador de alimentos y hasta que los ingredientes estén bien mezclados pero la salsa siga estando en trozos. Sazona al gusto y deja enfriar en la nevera durante una hora o más para que se desarrollen los sabores. Si no tienes un procesador de alimentos o una licuadora, puedes picar estos ingredientes finamente a mano.

**2** Calienta una sartén grande de hierro fundido o de fondo grueso con un buen chorro de aceite de oliva. Añade las cebollas picadas, el ajo y la guindilla, y saltealos durante 5 minutos hasta que estén tiernos. Añade el pimentón, el comino y las semillas de hinojo machacadas y déjalo cocer a fuego lento durante 10 minutos, hasta que las cebollas estén completamente blandas.

**3** Añade el pollo a la sartén y vierte la salsa barbacoa, asegurándote de que las pechugas queden completamente cubiertas. Llévate a ebullición y baja el fuego. Cubre la sartén

con una tapa y deja que se cocine a fuego lento durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando y dando la vuelta a las pechugas de pollo un par de veces, hasta que estén completamente cocidas.

**4** Mientras tanto, haz la avonesa mezclando todos los ingredientes en un bol con una batidora de mano hasta que todo esté bien mezclado. Sazona al gusto. Si no tienes batidora, puedes utilizar un batidor de varillas, pero tardarás un poco más. Tritura el aguacate antes de batirlo.

**5** Saca el pollo de la sartén y desmenúzalo en trozos pequeños con dos tenedores. Devuélvelo a la sartén con la salsa y remueve bien.

**6** Puedes calentar los tacos de dos maneras: en un plato en el microondas o envueltos en papel de aluminio y colocados bajo el grill. Para servir, coloca el pollo desmenuzado en los tacos y cubre con la salsa amarilla, la avonesa, el cilantro fresco y, si lo deseas, el maíz tierno asado.

# LA HAMBURGUESA FUNKY FUNGI

Estas hamburguesas vegetarianas preparadas con superalimentos son tan deliciosas que, con esta receta, llegan a ser incluso más exquisitas. Puedes utilizar la cantidad restante para el segundo plato o como sobras para el resto de la semana. Cuando las pruebes, nos lo agradecerás. Necesitarás son cuatro "panes" de aguacate y seis hamburguesas. Si lo deseas, también puedes utilizar hamburguesas compradas en tienda.

## INGREDIENTES

Aceite vegetal:

4 aguacates; vinagre de sushi;  
toppings (opcional): queso (vegano), 1 rodaja de tomate, 4 rodajas de cebolla roja, 4 rodajas de pepinillo lechuga, cebolla frita crujiente, etc.; para decorar: semillas de sésamo.

Para las hamburguesas:

400 g de champiñones de botón o mixtos, picados;

2 dientes de ajo pelados y rallados;

1 cebolla roja, picada en trozos grandes;

100 g de avena normal;

1 cucharada de pasta de miso, al gusto;

1 lata de 400 g de judías negras (±265 g escurridas);

sal marina y pimienta.

Para la salsa de curry de tahini:

3 cucharadas de tahini; 20 ml de agua hirviendo;

2 cucharadas de jarabe de jengibre (una reducción de jengibre fresco agua y azúcar);

1 cucharadita de curry en polvo;

1 cucharadita de cúrcuma;

sal marina y pimienta.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina

Brochetas

## PREPARACIÓN

**1** Para evitar que las setas tengan una textura de goma, calienta un wok o una sartén a fuego alto y frielas en un poco de aceite hasta que estén crujientes y doradas, ±10 minutos. Añade el ajo y la cebolla y cocina durante otros 3 minutos, luego retira del fuego.

**2** Mientras se cocinan las setas, echa los copos de avena en el procesador de alimentos y pulsa hasta que estén finos y tengan más o menos la consistencia de la harina.

**3** Añade la mezcla de setas y la pasta de miso a la avena en el procesador de alimentos. Pulsa hasta que la mezcla esté bien combinada y parezca carne picada.

**4** Añade las alubias negras escurridas y pulsa un par de veces más hasta obtener una masa gruesa, sin mezclar en exceso. Prueba y ajusta el miso, la sal y la pimienta a tu gusto.

**5** Forma con la masa 6 hamburguesas, cúbrelas y refrigera durante unos 30 minutos.

**6** Para hacer la salsa de curry de tahini, combina la pasta de tahini en un bol pequeño con el agua hirviendo y remueve hasta que quede suave y cremosa. Añade los demás ingredientes y sazona al gusto.

**7** Fríe las hamburguesas a fuego medio en un wok o sartén precalentado con un poco de aceite vegetal. Cocina hasta que estén doradas y crujientes, dándoles la vuelta a mitad de camino.

**8** Para hacer los panecillos de aguacate, corta los aguacates por la mitad horizontalmente en lugar de hacerlo a lo largo, como es habitual. Retira con cuidado los huesos y las pieles y un pequeño trozo de la base (el extremo más grande) del aguacate para poder ponerlo de pie. Unta los aguacates con vinagre de sushi para evitar que se decoloren para evitar la decoloración y darles más sabor.

**9** Rellena la mitad inferior del aguacate que contenía el hueso con salsa de curry tahini. Coloca con cuidado la hamburguesa y las guarniciones de tu elección encima, y luego cubre con la mitad restante del "bollo" de aguacate. Espolvorea con semillas de sésamo e inserta una brocheta para darle estabilidad. Sirve con salsa extra al lado.





# THE HAMBURGUESA CON **SALSA DE SALMON**

Una hamburguesa ligera de salmón es siempre una buena alternativa a la carne de vacuno. La servimos con salsa de aguacate y mayonesa picante de hoisin. Una buena variación de esta receta es utilizar naan fresco en lugar de un pan de hamburguesa (ver Naan casero, página 41). También se puede cambiar la carne de pollo por la de salmón o incluso utilizar hamburguesas compradas en la tienda.

## INGREDIENTES

Aceite de oliva virgen extra;  
4 rebanadas de queso cheddar;  
4 panes de hamburguesa;  
lechuga.

Para la mayonesa Hoisin picante:  
4 cucharadas de mayonesa;  
4 cucharadas de salsa hoisin;  
2 cucharaditas de salsa sriracha.

Para las hamburguesas:

600 g de filetes de salmón fresco sin piel, picados picados;  
2 cucharadas de salsa de pescado;  
2 cucharadas de salsa Worcestershire;  
10 cucharadas de pan rallado;  
2 cucharaditas de jengibre rallado.

Para la salsa de aguacate:

2 aguacates, sin hueso ni piel, cortados en dados;  
1 pepino, cortado en dados;  
1 cebolla roja, cortada en dados finos;  
zumo de 1 lima;  
2 cucharadas de cilantro fresco, picado grueso;  
sal marina;  
opcional: escamas de chile.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina

## PREPARACIÓN

- 1 Combina la mayonesa, el hoisin y la sriracha en un bol pequeño y resérvalo.
- 2 Pon el salmón picado en un procesador de alimentos y pícalo. No lo mezcles demasiado hasta convertirlo en una pasta.
- 3 Añade todos los demás ingredientes de la hamburguesa y pulsa hasta conseguir una mezcla gruesa pero estructurada. De nuevo, ten cuidado de no mezclar demasiado.
- 4 Forma 4 hamburguesas con la mezcla y luego refrigéralas hasta que las necesites.
- 5 Para hacer la salsa de aguacate, combina todos los ingredientes y sazónala al gusto. Si te gusta el picante, añade unas escamas de chile.

- 6 Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Frie las hamburguesas hasta que se doren, unos 10 minutos. Dale la vuelta varias veces mientras se cocinan. Pon una loncha de queso en cada hamburguesa durante ese par de minutos.
- 7 Unta los panecillos de hamburguesa con la mayonesa picante hoisin. Coloca las hamburguesas de salmón calientes en los panecillos y cúbrelos con la salsa de aguacate y la lechuga. Sirve con más salsa de aguacate y mayonesa de hoisin picante a un lado.

# ARROZ VERDE

Un plato fragante y verde con hierbas verdes, espinacas, aguacate, feta y salsa de chile dulce. Cambia el queso feta por tofu para una versión vegetal o añade pollo asado, a la parrilla o ahumado si quieres algo de carne.

## INGREDIENTES

200 g de espinacas frescas;	aceite de oliva virgen extra;
1 cebolla, picada en trozos grandes;	300 g de arroz basmati;
2 dientes de ajo, pelados y picados;	1 aguacate, sin hueso ni piel, cortado en rodajas;
1 manojo pequeño de cilantro fresco;	aderezos (opcionales):
1 chile jalapeño, sin semillas;	100 g de queso feta, berros, flores comestibles,
zumos de 1 lima;	menta,
540 ml de caldo de verduras;	hojas de cilantro;
	salsa picante o salsa de chile dulce, al gusto.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina

## PREPARACIÓN

- 1 Pon las espinacas, la cebolla, el ajo, el cilantro (incluidos los tallos), el chile jalapeño, el zumo de lima y 140 ml del caldo de verduras en un procesador de alimentos y bate hasta que se combinen bien en una salsa.
- 2 Calienta una olla a fuego medio con un poco de aceite de oliva. Saltea el arroz basmati sin cocer durante ±5 minutos. Luego añade la salsa verde y remuévela durante un par de minutos. Añade los 400 ml de caldo restantes y llevar a ebullición. A continuación, reduce el fuego, tapan y cuece suavemente, removiendo de vez en cuando, durante ±15-20 minutos, hasta que esté tierno.
- 3 Sirvelo templado pero no caliente, adornado con rodajas de aguacate y los aderezos a tu elección.

PERSONAS  
4





HAZ  
10  
SALCHICHAS

# PERRITOS CALIENTES HOLANDESES

Perritos calientes a mi manera: ¡con mantequilla de aguacate!

El *frikandel* es un famoso y tradicional aperitivo holandés que utiliza una salchicha frita de carne picada sin tripa. Delicioso pero indulgente, mi versión es mucho más saludable.

Utilizo pollo molido, boniato y avena. Yo los llamo *Dutchdogs*. Si lo deseas, puedes utilizar salchichas compradas en un supermercado.

Nota: Puedes hacer 10 salchichas con estos ingredientes, pero sólo necesitas 4 para la receta. Guarda el resto en el congelador para usarlas más tarde. Te alegrarás de haberlo hecho y de que puedas saborear este plato de nuevo

## INGREDIENTES

Aceite de girasol;

4 panecillos para perritos calientes;

1 aguacate, sin hueso ni piel;

1 cebolla roja, cortada en dados finos;

para servir: mayonesa (mi favorita es la marca japonesa Kewpie) y Ketchup;

Opcional: berros

Para las salchichas:

300 g de batatas peladas;

100 g de avena;

300 g de pollo picado;

1 cucharada de garam masala;

1 cucharadita de cebolla en polvo;

1 cucharadita de pimentón ahumado;

sal marina y pimienta.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina

Bolsa para enrollar salchichas (también se puede hacer a mano).

## PREPARACIÓN

**1** Pela los boniatos y picalos en cuadrados. Hiérvelos en una cacerola hasta que estén blandos. Escúrrelos y déjalos enfriar.

**2** Mientras tanto, pon los copos de avena en un procesador de alimentos y tríturalos hasta convertirlos en harina. Añade el pollo picado, el garam masala, la cebolla en polvo, el pimentón y sazónalo al gusto.

**3** Tritura los boniatos cocidos con un tenedor o un machacador hasta que queden suaves. Añádelos a la mezcla en el procesador de alimentos. Mantén pulsado el botón hasta que esté bien mezclado.

**4** Utiliza una manga pastelera para hacer 10 perritos holandeses o hazlos a mano. Frielos en una sartén con un poco de aceite de girasol hasta que estén crujientes y dorados, entre 10 y 15 minutos. Cuando estén bien hechos, colócalos en un plato forrado con papel de cocina.

**5** Unta la parte superior de los bollos con aceite y en una sartén caliente hasta que aparezcan las marcas de la plancha. También se pueden tostar.

**6** Tritura la pulpa del aguacate con sal hasta que quede suave. Unta los panecillos con mantequilla de aguacate y cúbrelos con los perritos holandeses, las cebollas rojas picadas, la mayonesa, el ketchup y, si te apetece, el berro.

# FILO RELLENO DE MANTEQUILLA CON TRUFA AVONAISE

Este plato principal vegetariano es sano, pero también está lleno de sabor, gracias a la generosa cantidad de aceite de trufa que incluye. Puedes encontrar masa filo ya enrollada en la sección de congelados de la mayoría de los supermercados. Las finas capas se cocinan hasta formar un paquete dorado y crujiente totalmente irresistible.

## INGREDIENTES

Para los paquetes:

- 500 g de calabaza o calabacín, cortados en dados de cubos de 5 cm;
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada;
- 1 diente de ajo pelado y rallado;
- 1 ramita de romero fresco;
- 1 lata de 410 g de lentejas verdes o puy, ±200 g escurridas;
- un puñado de aceitunas negras sin hueso;
- 200 g de queso feta desmenuzado;
- 8 hojas de pasta filo prefabricada;
- 1 yema de huevo;
- 1 cucharada de aceite de trufa;
- sal marina y pimienta.

## EQUIPO NECESARIO

- 2 hojas de papel para hornear
- 8 trozos de hilo de carnicero (35 cm)

## PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200°C/ 390°F/ marca de gas 6. Extiende los cubos de calabaza en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y rocíala con 1 cucharada de aceite de trufa. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén blandos.
- 2 Mezcla todos los demás ingredientes (excepto la pasta, el huevo y el aceite de trufa). Sazona con sal y pimienta. Incorpora la calabaza asada y divídela en 4 porciones.
- 3 Coloca una de las hojas de filo en la tabla de cortar, pasa un pincel con agua sobre ellas y coloca una segunda hoja transversalmente sobre la primera. Vuelca una porción del relleno en el centro de la pasta y enróllala. Retuerce los extremos y utiliza el cordel para hacer un bonito lazo que los asegure. Repite la operación 3 veces más hasta tener 4 paquetes.

Para la avonesa de trufa:

- 1 aguacate sin hueso ni piel;
- 4 cucharadas de aceite de trufa;
- 2 cucharaditas de tapenade de trufa;
- sal marina y pimienta.

Para decorar:

- 1 aguacate con semillas de granada,
- 1 ramita de romero fresco.

Batidora o batidora de mano

Cortadores de galletas en forma de estrella de diferentes tamaños.

- 4 Bate la yema de huevo y el aceite de trufa en un bol pequeño y píntalo sobre los paquetes. Colócalos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y hornéalos durante unos 15 minutos hasta que estén dorados y crujientes.
- 5 Mientras los paquetes se hornean, corta un aguacate en rodajas finas y utiliza tus moldes para hacer estrellas de aguacate.
- 6 Combina todos los ingredientes de la avonesa de trufa con una batidora de mano. Mezcla hasta que esté súper suave y sazónala al gusto. Si no tienes una batidora, puedes utilizar un batidor de varillas, pero tardarás un poco más. Tritura previamente el aguacate hasta que quede suave antes de batirlo.
- 7 Sirve en una fuente decorada con los granos de granada, las estrellas de aguacate y la ramita de romero fresco.

PERSONAS  
4





PERSONAS  
4

## FILETE DE TOMATE

Los ingredientes frescos brillan con más fuerza que nunca en este plato sencillo y fresco que transforma un tomate beefsteak en un plato impresionante por sí mismo (también hay aguacates, naturalmente). Sirvelo para el aperitivo o la merienda con pan fresco o galletas, como entrante, o con patatas fritas o pasta para un buen plato principal.

### INGREDIENTES

1 cebolla roja pequeña;  
2 tomates beefsteak grandes, ±1kg;  
2 aguacates, sin hueso ni piel;  
1 mango pequeño, sin hueso ni piel;

50 g de aceitunas negras sin hueso;  
aceite de oliva virgen extra;  
sal marina y pimienta.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora (opcional)

### PREPARACIÓN

**1** Pela la cebolla roja, pártela por la mitad y córtala en rodajas muy finas. Sumerge las rodajas en agua helada durante ±10 minutos para reducir el picor.  
**2** Mientras las cebollas están en remojo, corta la parte superior y la parte inferior de los tomates y pártelos por la mitad horizontalmente para que parezcan filetes.  
**3** Corta el aguacate y el mango en cubos y mézclalos con cuidado, evitando que se conviertan en una pasta.

**4** Con un procesador de alimentos o una batidora, haz un puré con las aceitunas negras hasta obtener una tapenade.  
**5** Escurre las cebollas y déjalas secar en un plato forrado con papel de cocina.  
**6** Para el montaje, coloca los "filetes" en cuatro bonitos platos, preferiblemente de un color que contraste con los tomates. Coloca encima la mezcla de aguacate y mezcla de mango. Añade la cebolla roja, la tapenade de aceitunas negras y un buen chorro de aceite de oliva (2-3 cucharadas por filete) y sazona al gusto.

# CHIMICHURRI DE AGUACATE

## SERVIDO CON CARNE ASADA

El chimichurri es una salsa argentina de hierbas frescas con un sabor picante que complementa perfectamente la carne a la parrilla. Recomiendo comprar carne de vacuno de buena calidad, ya que tiene una profundidad de sabor inigualable. Este filete puede servirse como plato principal con una ensalada verde fresca, patatas fritas o verduras a la parrilla. También es un entrante que gusta a la gente y tiene un aspecto impresionante servido directamente en la sartén.

### INGREDIENTES

Para el chimichurri:

1 aguacate, sin hueso ni piel, cortado en dados pequeños;  
4 cucharadas de vinagre de vino tinto;  
10 cucharadas de aceite de oliva virgen extra;  
2 guantes de ajo, rallados;  
1 puñado de menta fresca picada;  
1 puñado de cilantro fresco picado;  
1 puñado de perejil fresco picado;  
½ guindilla roja, finamente picada;  
1 cucharada de hierbas italianas secas (debe incluir orégano);  
sal marina y pimienta.

Para el filete a la parrilla:

±500g de filete de primera calidad;  
sal marina y pimienta.

### PREPARACIÓN

**1** Mezcla todos los ingredientes del chimichurri en un bol pequeño y combinalos bien. Sazona y añade más especias, ajo o hierbas a tu gusto.

**2** Cocina el filete al punto que te guste. Córtao a la parrilla en rodajas finas yazona al gusto. Sirve en un plato (o, como se ve en la foto, directamente en la sartén), con el chimichurri fresco y unas ramitas de cilantro adicionales.

**3** Este filete también se puede servir como plato principal con una ensalada verde fresca, patatas fritas o verduras a la parrilla.

PERSONAS  
4



PERSONAS  
4



## CORONA DE NAVIDAD DE QUINOA

Esta hermosa corona es perfecta para fiestas. Hay una larga lista de sugerencias de coberturas, tanto veganas como sólo de pescado: lo único que tienes que hacer es elegir tus favoritos. El caviar de trucha es una opción de cobertura perfecta para la Navidad, aunque también puedes disfrutar de esta receta durante todo el año. Para una comida sana de diario, prescinde de la manga pastelera y de las decoraciones extravagantes, a no ser que te apetezca darte un capricho, en cuyo caso, tu imaginación es el límite a la hora de encontrar adornos de temporada.

### INGREDIENTES

150 g de quinoa, preferiblemente tricolor;  
3 aguacates, sin piel ni hueso;  
ralladura y zumo de 1 lima;  
sal marina y pimienta  
Para decorar (elige tus favoritos): cebollas de  
côctel en escabeche dulce, hinojo marino,  
granos de granada, albahaca pequeña,  
pimentón ahumado, escamas de chile, nueces  
y semillas, berros, salmón ahumado finamente  
picado, gambas, caviar de trucha.

Para la mayonesa de jengibre:  
2 cucharadas de su marca favorita de  
mayonesa;  
1 cucharada de jarabe de jengibre;  
2 cucharaditas de curry en polvo;  
una pizca de cúrcuma.

### EQUIPO NECESARIO

2 mangas pasteleras  
Bola de melón

Cortapastas pequeño con forma de estrella

### PREPARACIÓN

- 1 Cuece la quinoa según las instrucciones del paquete y déjala enfriar.
- 2 Mezcla los ingredientes de la mayonesa, ponla en una de las mangas pasteleras y métela en la nevera.
- 3 En un cuenco pequeño, tritura 2 de los aguacates hasta que estén suaves. Añade la ralladura y el zumo de lima y sazona al gusto. Después, añade también la quinoa a la mezcla de aguacate y mézclala para que los ingredientes queden bien combinados.

- 4 Introduce esta mezcla en la segunda manga pastelera. Para montar la corona, elige 4 platos bonitos de un color que complemente el verde de las coronas. Con la manga pastelera que contiene la mezcla de quinoa, pasa la punta justo por encima del plato, asegurándote de no colocarla directamente sobre los platos, y aplica lentamente la forma de la corona. Repite este paso con los otros 3 platos.

- 5 Utiliza el sacabollos para sacar 4 bolas de aguacate del aguacate restante y haz 4 estrellas de aguacate pequeñas con los cortadores de galletas.

- 6 Decora las coronas con las estrellas, las bolas y los demás ingredientes que hayas elegido. Finalmente coloca unos puntos de mayonesa en la corona. Sirvela con más mayonesa al lado.

# AGUACATE EN CROÛTE

Esta agradable receta ofrece a cada invitado su propio paquete de hojaldre relleno de aguacate y delicioso queso fundido. El cheddar es una gran opción, pero cualquier queso que se derrita bien servirá: el brie es una variación deliciosa y sedosa.

## INGREDIENTES

4 aguacates;

8 hojas pequeñas de hojaldre (±12cm x 12cm);

100 g de queso cheddar

Para la mezcla de especias:

2 cucharadas de mostaza amarilla;

1 cucharadita de curry en polvo;

sal marina y pimienta

Para el lavado de huevos:

1 yema de huevo;

1 cucharada de agua;

una pizca de sal

Para servir: 200 ml de tu salsa casera o comprada favorita

## EQUIPO NECESARIO

1 brocheta de kebab o satay

Papel de horno

## PREPARACIÓN

**1** Precalienta el horno a 220°C / 450°F / marca de gas 8. Descongela la masa.

**2** Combina los ingredientes de la mezcla de especias en un bol y sazona al gusto.

**3** Corta  $\frac{1}{4}$  de la base del aguacate (el extremo ancho) y retira el hueso. Esto es un poco complicado de hacer mientras se mantiene la forma del aguacate, así que perfora la parte superior del aguacate con una brocheta y empuja hacia abajo suavemente para que salga el hueso.

**4** Pela la piel de los aguacates y espolvorea la pulpa con la mezcla de especias.

**5** Rellena los aguacates con queso, presionando en el hueco que deja el hueso. Coloca cada uno con el corte hacia abajo en el centro de una lámina de hojaldre. Coloca una segunda lámina de hojaldre, mete el aguacate dentro y presiona ligeramente para eliminar las bolsas de aire y asegura que las dos capas queden selladas.

**6** Recorta el exceso de masa siguiendo los bordes del aguacate para obtener un paquete de masa redondo. Utiliza un cuchillo afilado para presionar un patrón de tu elección en el hojaldre. Repite la operación con los demás.

**7** Combina los ingredientes para el lavado de huevos y píntalo sobre los 4 pasteles de aguacate. Colócalos en la bandeja de horno forrada y hornea durante 15 minutos hasta que se doren.

**8** Calienta la salsa y sirve el aguacate en croûte en el momento, con la salsa al lado.

PERSONAS  
4





RECETAS

# FIESTA CON CENA

Comida elegante todo el día, todos los días. El aguacate se presta perfectamente a creaciones alimentarias profusamente decoradas. En este capítulo, te mostramos cómo crear cenas sorprendentes para todo el mundo, incluidos los vegetarianos, los veganos y los pescetarios.

# OSTRAS VEGANAS CON PERLAS DE AGUACATE

Aunque esta receta requiere algunos ingredientes inusuales, merece la pena buscarlos! Las conchas de ostras vacías puedes encontrarlas en tu pescadería de siempre. El wakame es una sabrosa alga que puede encontrarse en la sección asiática de tu supermercado. Merece la pena investigar un poco más para hacer este impresionante plato. Las conchas de las ostras se pueden lavar y reutilizar para tu próxima fiesta, ¡muy sostenible!

## INGREDIENTES

50 g de hinojo marino, finamente picado;  
100 g de pepino, picado en brunoise (en dados de ±3 mm);  
unas cuantas ramitas de cilantro fresco, finamente picado;  
jugo de ½ limón, más algunas cuñas adicionales para servir;  
¼ de guindilla roja, finamente picada, más al gusto;

12 conchas de ostras vacías y limpias;  
aceite de oliva virgen extra; 1 aguacate;  
sal marina y pimienta;  
125 g de ensalada de wakame o algas rehidratadas  
Para decorar: berros  
Para servir: hielo picado.

## EQUIPO NECESARIO

Bola de melón

## PREPARACIÓN

- 1 Combina el hinojo marino, el pepino, el cilantro y el zumo de limón en un bol pequeño. Sazona al gusto y añade el chile picado.
- 2 Reparte el wakame uniformemente en las 12 conchas.
- 3 Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y utiliza el sacabolas para hacer 12 "perlas" de aguacate en total, 6 por mitad.
- 4 Reparte la mezcla de hinojo y pepino entre las 12 conchas de las ostras y, a continuación, cubre cada ostra con una perla de aguacate.
- 5 Rocía con un poco de aceite de oliva, adorna con berros y sirve las ostras inmediatamente sobre hielo picado, con trozos de limón adicionales al lado.

HAZ  
12  
OSTRAS



HAZ  
4  
HUEVOS



## HUEVO DE AVOCADO FABERGÉ

Con esta receta, puedes hacer tu propio huevo Fabergé opulento. Pero estos son aún mejores que los del joyero ruso, ¡porque se pueden comer! Además, son bastante fáciles de hacer, aunque tengan un aspecto realmente especial.

### INGREDIENTES

2 aguacates;  
100 g de feta;  
±50ml de agua;  
60 g de quinoa negra, cocida según el envase;  
50 g de semillas de granada;

12 tallos de espárragos verdes;  
vinagre de sushi.

Para condimentar la quinoa: menta fresca, cilantro, cebollino, pimentón molido, comino, aceite de oliva, vinagre de sushi, escamas de chile, sal marina y pimienta, todo al gusto.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora de mano

Pelador de verduras.

### PREPARACIÓN

- 1 Haz un puré con el feta y el agua en un robot de cocina o con una batidora de mano. Si es necesario, detente a mitad de camino para raspar los lados y añade más agua hasta que esté súper suave y cremoso.
- 2 Mezcla los condimentos de tu elección con la quinoa negra y añade los granos de granada.
- 3 Recorta la parte inferior de los espárragos y, con un pelador de verduras, péralos en cintas largas y finas.
- 4 Utilizando la imagen como guía, haz cuatro "trenzas" entrecruzadas con las cintas, y pintalas con vinagre de sushi para evitar que se doren (otro vinagre también para servir).

5 Corta los aguacates por la mitad, quítalos el hueso y pela la piel. Recorta un pequeño trozo de los lados redondos de las 4 mitades para que tengan una superficie plana sobre la que apoyarse para ganar estabilidad.

6 Rellena el espacio de las mitades de aguacate en las que estaba el hueso con feta batido. Cubre con la mezcla de quinoa negra y con las trenzas de espárragos.

7 Para servir, coloca el aguacate en los platos. Luego usa las tijeras de cocina para recortar los espárragos sobrantes y ordenar los bordes. Espolvorea con pimentón para darle sabor y un poco de color.

# FOIE GUAC

## 'CRÈME DE LA CRÈME'

Esta versátil crema se puede utilizar de muchas maneras, pero es particularmente especial cuando se extiende en un increíble plato con coberturas, como en la imagen. Una vez que la hayas preparado, te darás cuenta de que se convertirá en tu plato preferido para las fiestas.

### INGREDIENTES

1 aguacate, sin hueso ni piel;  
4 cucharadas de mayonesa;  
50 g de aceite de coco;  
jugo y cáscara de 1/2 limón;

1 chalota pequeña, finamente picada;  
sal marina y pimienta;

Aderezos (opcionales): semillas de granada, pétalos de rosa, escamas de chile, albahaca pequeña, semillas de amapola, semillas de calabaza, aceite de oliva virgen extra, berros.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora

### PREPARACIÓN

**1** Para hacer la crema, combina todos los ingredientes excepto los aderezos en un robot de cocina y pulsa hasta que esté completamente suave, raspando los lados a medida que avanza. Sazona al gusto y refrigera durante al menos 3 horas para que los sabores se impregnen y la mezcla cuaje.

**2** Sirve la mezcla para untar en tostadas, sándwiches, como salsa o mantequilla de mesa durante las comidas. Si lo deseas, puedes servirlo extendido en un plato con los aderezos de tu elección, como en la foto.

PERSONAS  
2-4





## MACETA SASHIMI-ROSE

Esta "maceta" es otro plato bonito y sorprendente. En realidad es una capa de arroz y nori inteligentemente disimulada que sirve de base para el salmón y el avo rose. Además, se puede aprovechar para crear 2 macetas, sólo hay que ampliarla si vienen más amigos.

### INGREDIENTES

1 aguacate, sin hueso ni piel;  
150 g de sashimi de salmón, cortado en rodajas;  
75 g de arroz para sushi, cocido según el envase  
y sazonado con vinagre de sushi.

Para decorar: berro de albahaca, 40 g de  
wakame o ensalada de algas rehidratadas.  
Para servir: salsa de soja, wasabi, jengibre de  
sushi encurtido.

Para la "tierra" de nori y sésamo negro:  
1 hoja de nori desmenuzada;  
2 cucharadas de semillas de sésamo negro;  
1 cucharadita de jengibre molido; sal marina.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina

2 cuencos o pequeñas macetas de terracota

### PREPARACIÓN

**1** En una sartén profunda, mezcla el nori desmenuzado, las semillas de sésamo negro, el jengibre y una pizca de sal marina para hacer la "tierra". Tuesta a fuego medio durante 5-10 minutos. Tritura la mezcla en un robot de cocina hasta que todo esté bien combinado y se parezca a la tierra para macetas.

**2** Para hacer la "rosa" de sashimi, empieza a hacer una rosa de aguacate siguiendo las instrucciones de la página 11, pero introduce una loncha de salmón entre cada 2-3 lonchas de aguacate.

**3** Para montar las macetas, utiliza 2 cuencos con tapas marrones o pequeñas macetas de terracota. Pon en la base el arroz de sushi, repartiéndolo equitativamente entre los recipientes. Sigue con una capa de nori y tierra de sésamo negro, colocándolo sobre el arroz.

**4** Coloca la rosa de sashimi encima de la tierra desmenuzada y decora con wakame y lima albahaca, como en la foto. Sirve con salsa de soja, wasabi y jengibre encurtido.

# PALETA DE AGUACATE ESTRAGÓN

Me encanta el sabor herbáceo y floral del estragón y complementa a la perfección la suave cremosidad del aguacate en esta paleta para adultos. Es, naturalmente, libre de lácteos, aunque se adorna con langostinos. Sugiero una versión vegana como variación.

## INGREDIENTES

2 aguacates;  
vinagre de sushi;  
2 cucharadas de vinagre de estragón;  
2 cucharadas de estragón fresco;  
4 cucharadas de aceite de oliva;  
pimentón ahumado molido;  
sal marina.

Para decorar: berros, flores comestibles.  
Para servir: un puñado de palomitas saladas y 2 gambas cocidas, cortadas horizontalmente por la mitad (omitir si quieres preparar la versión vegana).

## EQUIPO NECESARIO

4 palos de paleta

Licudadora o batidora de mano

## PREPARACIÓN

- 1 Corta los aguacates por la mitad, quita el hueso y pela la piel. Coloca las mitades de aguacate con el corte hacia abajo en una tabla de cortar y úntalas con vinagre de sushi.
- 2 Corta cada mitad en forma de paleta e inserta los palos de paleta para que el efecto sea más realista.
- 3 Combina los recortes de aguacate sobrantes con el vinagre de estragón, el estragón fresco, el aceite de oliva y la sal al gusto en una batidora hasta que quede completamente homogéneo.

- 4 Sirve las paletas con puntos de crema de estragón, adornadas con berros y flores comestibles, y espolvoreadas con pimentón. Sirvelas sobre palomitas de maíz para que sean más crujientes, o con un langostino cortado por la mitad y más crema de estragón y palomitas al lado.





RECETAS

# POSTRE

El contenido de grasa del aguacate, su sabor cremoso y su textura sedosa lo convierten en un gran complemento para los postres y los platos dulces, ¡y es vegano! El chocolate y el aguacate son una combinación brillante, como verás en la indulgente mousse de chocolate que sigue. ¿Pero la verdadera revelación? El aguacate y la vainilla. Los uso juntos en la mayoría de los postres de esta sección, pero también puedes probar a añadir vainilla a cualquiera de tus batidos de aguacate, como el Exprimir mi batido del día, que puedes consultar en la página 22.

# MOUSSE DE CHOCOLATE

Comprensiblemente, este postre es el preferido de los círculos de la salud, ya que es cremoso y delicioso a la vez que está lleno de nutrientes saludables y es bajo en azúcares refinados. ¡No te cansarás!

## INGREDIENTES

50 g de chocolate negro, picado en trozos;      2 cucharaditas de extracto de vainilla;  
2 aguacates, sin hueso ni piel;                      50 ml de sirope de arce;  
50 g de cacao en polvo (+ extra para espolvorear);      una pizca de sal marina.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidor de mano

## PREPARACIÓN

- 1 Para derretir el chocolate troceado al baño maría, pon el chocolate en un cuenco pequeño y coloca el cuenco sobre un cazo con agua caliente asegurándote de que el fondo del cuenco no toque el agua. Hierva el agua a fuego lento mientras remueves el chocolate hasta que esté derretido y suave.
- 2 Mezclar el chocolate derretido con el resto de los ingredientes en un robot de cocina hasta que esté súper suave, o bien utilizar una batidora de mano (llevará un poco más de tiempo). Reparte la mousse en 4 ó 6 vasos o cuencos, tápalos y refrigéralos durante al menos 1 hora. Recomiendo las copas de martini para una presentación impresionante.
- 3 Para servir, utiliza un pequeño colador para espolvorear un poco de cacao en polvo por encima de la mousse.

PERSONAS  
4  
10 ó 6 PORCIONES  
MÁS TENDRIAN



PERSONAS  
4



## HUEVO DE AGUACATE CON COCO

Esta decadente mousse parece medio aguacate cuando la piel es en realidad de chocolate. Un clásico instantáneo. Ten en cuenta que para conseguir el efecto adecuado, tendrás que congelar algunas pieles de aguacate durante la noche.

### INGREDIENTES

2 aguacates;  
50 g de aceite de coco derretido;  
50 ml de sirope de agave;  
1 cucharada de sirope de arce;  
1 cucharadita de esencia de vainilla;

ralladura y zumo de  $\frac{1}{2}$  lima;  
±1 cucharada de cacao en polvo, para espolvorear;  
60 g de chocolate negro (70% o más de cacao)

Para servir (opcional): berros.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina  
Papel para hornear

Colador pequeño

### PREPARACIÓN

**1** Cortar los aguacates por la mitad, retirar el hueso y pelar la piel asegurándose de mantenerla entera. Coge las 4 cáscaras de aguacate vacías, llénalas de agua y congela toda la noche. Utiliza la pulpa de 1 aguacate para esta receta; la otra puedes utilizarla para otra receta de este libro.

**2** Para hacer la mousse, mezcla todos los ingredientes excepto el cacao en polvo y el chocolate en un robot de cocina hasta que quede suave. Refrigera durante al menos 30 minutos para que se cuaje.

**3** Saca las cáscaras de aguacate congeladas. Colócalas con el hielo hacia abajo, con la piel hacia arriba, sobre un trozo de papel pergamino.

**4** Derrite el chocolate al baño maría como en el caso de la mousse de chocolate (véase la página 74) y viértelo con cuidado sobre las 4 cáscaras, utilizando una cuchara para asegurarse de que las cubra bien. El chocolate se endurecerá rápidamente.

**5** Una vez que el chocolate esté firme, separa con cuidado el chocolate de la cáscara de aguacate y el hielo para que le quede una bonita cáscara de chocolate. Recorta el exceso de chocolate con un cuchillo afilado e intenta que el huevo parezca un aguacate de verdad.

**6** Coloca la mousse con una cuchara en las cáscaras de chocolate. Asegúrate de que la superficie de la mousse sea completamente lisa, para que los postres parezcan mitades de aguacate. Utiliza un trozo de papel de horno ligeramente más grande que el aguacate y corta un círculo perfecto en el centro que sea aproximadamente del tamaño de un hueso de aguacate. Utilízalo como plantilla para sujetar los aguacates y espolvorea cacao en polvo sobre el papel para dibujar un "hueso" de chocolate en la superficie de la mousse.

**7** Sirve adornado con microplantas u otro tipo de decoración.

# TIRAMISÚ DE AGUACATE

El tiramisú es un postre eterno en su forma tradicional, pero ¿has pensado alguna vez en prepararlo con aguacate? La textura es deliciosa, cremosa y combina perfectamente con el clásico toque de café.

## INGREDIENTES

Ingredientes para la crema de aguacate:  
1 aguacate; zumo y cáscara de 1/2 limón;  
1 cucharadita de extracto de vainilla;  
35 g de azúcar en polvo;  
25 g de aceite de coco derretido;  
150 g de yogur de coco.

Ingredientes para la capa de galletas:  
120 g de galletas digestivas;  
50 ml de café expreso frío;  
15g de nibs de cacao;  
cacao en polvo, para decorar.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina o batidora

Tamiz pequeño

## PREPARACIÓN

**1** Combina todos los ingredientes de la crema de aguacate en un robot de cocina hasta que se mezclen bien y tengan una textura similar a la de una crema. Déjala reposar en la nevera durante unos 30 minutos.

**2** Para hacer la capa de galletas, tritura las galletas en trozos de 1 cm. Mézclalos bien en un bol con el espresso y los nibs de cacao.

**3** Monta el tiramisú en 4 cuencos o vasos pequeños alternando capas de galleta y crema. Termina espolvoreando la parte superior con cacao en polvo, utilizando un pequeño colador.

PERSONAS  
4





RECETAS

# NIÑOS

El aguacate es beneficioso para los bebés y los niños porque está repleto de vitaminas, minerales y grasas saludables. Empecé a alimentar a mis hijos con aguacate desde una edad temprana, de hecho, desde el útero! Mi obsesión por el aguacate comenzó como un antojo del embarazo mientras esperaba a mi hija mayor, Mae. El aguacate es perfecto para alimentar a los bebés con sólidos por primera vez. De hecho, recomiendo mezclar el aguacate con un poco de leche de fórmula para conseguir una textura cremosa que sepa a leche materna.

En este capítulo comparto algunas de las recetas con aguacate favoritas de mis hijos y sus amigos. Seguro que serán un éxito para los más pequeños.

# PALITOS DE PEPINO Y ZANAHORIA CON SALSA DE AGUACATE

Estos palitos devuelven la diversión a las verduras. Recomendando servirlos con salsas. En este caso he incluido guacamole, pero el puré de aguacate y yogur siempre van bien como alternativa; y también puedes probar la receta de hummus de aguacate (ver página 38).

## INGREDIENTES

- |  |  |
|--|--|
| 1 pepino;                                | 1 porción de guacamole, aguacate para untar o hummus de aguacate favorito de tu hijo en la página 38 |
| 2 zanahorias largas, cortadas y peladas; | Para servir (opcional): berros.  |

## EQUIPO NECESARIO

Palillos de paleta

## PREPARACIÓN

- 1 Corta el pepino sin pelar por la mitad en sentido horizontal y no longitudinal. Introduce una de las zanahorias por el centro de cada mitad de pepino, empujando las semillas. Hazlo con cuidado para no romper el pepino y sobre un fregadero para evitar manchar.
- 2 Una vez insertadas las zanahorias, corta el pepino-zanahoria en rodajas de 1,5 cm. Siguiendo la imagen, pincha unos palillos en cada una de ellas y sirve con el guacamole, aguacate para untar (prueba el aguacate combinado con yogur) o el hummus de aguacate favorito de tus hijos. Si te apetece, sírvelo con berros. Además, los adultos pueden espolvorear los suyos con copos de chile para darle un toque especial.

HAZ  
16  
PALITOS





PERSONAS  
4

# SALSA DE CEREBRO DE GUACAMOLE CON GALLETAS ESPELUZNANTES EN UN "BOL" DE COLIFLOR

Esta es una forma súper divertida, sencilla y segura de hacer que los niños cocinen. Deja que utilicen diferentes tipos de cortadores de galletas para crear formas. Consejo: a los niños les encanta recortar letras para crear palabras y sus propios nombres. Aunque lo planteamos como un detalle de Halloween (como se ve en la foto), es una actividad divertida para cualquier momento en los que se reúna la familia.

## INGREDIENTES

- 4 envoltorios de tortilla (multicereales);
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de trufa;

- curry en polvo, o prueba tus propias mezclas de especias usando pimentón, comino molido, cebolla en polvo, etc.;
- 1 coliflor pequeña;
- 1 porción de guacamole Pom Pom (ver página 36) o su guac favorito comprado en la tienda.

## EQUIPO NECESARIO

- Cortadores de galletas (de temática estacional, si procede, o con forma de alfabeto)

- Bandeja de horno; papel para hornear

## PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180C/350°F/ marca de gas 4. Unta las tortillas con aceite por ambos lados. Utiliza los cortadores de galletas para cortar todas las formas posibles de las tortillas. Si a ti o a los niños os resulta difícil atravesar la tortilla con el cortador, podéis terminar el trabajo con unas tijeras de cocina limpias.
- 2 Coloca las formas de tortilla en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y espolvóralas con el polvo de curry o la mezcla de especias que prefieras. Hornea las formas hasta que estén crujientes, más o menos 8 minutos, aunque no las pierdas de vista porque pueden quemarse rápidamente.

- 3 Mientras tanto, lava la coliflor. Retira las hojas de la coliflor y corta una rebanada de la parte superior (el lado opuesto al tallo) para que pueda estar boca abajo. Retira todo lo que puedas del tallo duro para crear espacio mientras mantienes la cabeza en una sola pieza.
- 4 Para servir, llena el "bol" de coliflor con guacamole y sumerge las formas de tortilla horneadas.

# FIESTA CON PIZZA

Este es uno de los platos de mi despensa. Siempre tengo tortillas, salsa de tomate y queso en casa. El manchego le da a esta pizza un toque de dulzura que a los niños les encanta. Como son súper rápidas de hacer, las suelo hacer para cenar. La receta básica sólo lleva 3 ingredientes, pero puedes hacerla más sofisticada añadiendo otros y decorando la pizza con caras como en la foto.

## INGREDIENTES

4 tortillas multicereales;  
200 g de queso manchego rallado;  
150g de passata de tomate.

Para las caras de la pizza:  
Boca: 4 medias rodajas de pimiento rojo.  
Cejas: 8 rodajas de una cebolla roja partida por la mitad.  
Globos oculares y narices: 1 aguacate, cortado en 12 bolas con un sacabolas.  
Ojos: 4 aceitunas negras cortadas en rodajas.  
Pelo: 100 g de tallo de brócoli, pelado y rallado y 1 cucharada de aceite de trufa.  
Bigote: 4 ramitas de albahaca.  
Para servir (opcional): escamas de chile, trufa.

## EQUIPO NECESARIO

Bandeja de horno

Papel para hornear

## PREPARACIÓN

**1** Precalienta el horno a 200°C / 400°F / marca de gas 6. Mezcle el tallo de brócoli con el aceite al gusto.

**2** Forra una bandeja de horno con papel de hornear. Cubre con tantos envoltorios de tortilla como espacio te permita. Extiende 2-3 cucharadas de passata sobre cada tortilla, dejando un borde de 1 cm.

**3** Añadir el queso, la "boca" de pimiento y la cebolla (el resto de los ingredientes de la cara se añadirán crudos). Hornea la pizza durante más o menos 10 minutos hasta que esté dorada y el queso se haya derretido por completo. Mientras tanto, haz todos los demás preparativos para las caras de las pizzas. Una vez que las pizzas estén listas, añade las partes restantes: los ojos de aguacate y aceitunas, el pelo de brócoli y el bigote de albahaca. Sirve con escamas de chile y aceite de trufa extra para los padres.

HAZ  
4  
PIZZAS





PERSONAS  
2-3

## YOGURT FROZEN

Esto funciona como parte de un lujoso desayuno, como una merienda fresca de verano o como un postre ligero. A los niños les encantará decorar el yogurt helado. Prepárate para arremangarte y ensuciarte las manos, comer desordenadamente es parte del encanto. Sirvelo en cuencos con cucharas y, en los días soleados, disfruta de este plato en el jardín.

### INGREDIENTES

1 aguacate, sin hueso ni piel;  
1 plátano (cuanto más marrón y dulce, mejor);  
zumo y cáscara de 1 lima;  
250 g de yogur natural o yogur de coco sin leche

Aderezos (opcionales): arándanos congelados, virutas, frutos secos, semillas, otras frutas, coco rallado, granola, chocolate, flores comestibles, etc.

### EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina  
Bandeja de horno rectangular pequeña (±20-30 cm)

Papel para hornear

### PREPARACIÓN

**1** Combina la pulpa del aguacate, el plátano, el zumo de lima, la ralladura de lima y el yogur en un procesador de alimentos. Tritura hasta que quede bien mezclado, raspando los lados si es necesario.

**2** Forra la bandeja de horno con papel de hornear, coloca la mezcla en la bandeja y decora con los ingredientes que más te apetezcan.

**3** Congela toda la noche o un mínimo de 3 horas hasta que esté completamente congelado. Para servirlo, pártelo o córtalo en rodajas y cómelo inmediatamente.

# BARRITAS DE CHOCOLATE

Estas barras de frutos secos son en realidad un tentempié saludable disfrazado de chocolate, perfecto para conseguir que los niños coman algo de fibra, proteínas y grasas saludables.

## INGREDIENTES

100 g de aceite de coco; 100 g de avena;  
2 aguacates, sin hueso ni piel;  
50 ml de jarabe de arce, o más al gusto;  
100 g de semillas de calabaza;  
100 g de nueces;  
3 cucharadas de cacao en polvo, o más al gusto;  
200 g de dátiles, finamente picados.

Para la cobertura de chocolate:  
100 g de chocolate negro picado.

Para servir (opcional):  
coco rallado, flores comestibles.

## EQUIPO NECESARIO

Robot de cocina

Papel para hornear.

Bandeja de horno rectangular pequeña (±20-30 cm)

## PREPARACIÓN

- 1 Derrite el aceite de coco en una sartén a fuego medio, añade la avena y friela hasta que se dore. Esto puede llevar un rato.
- 2 Mientras tanto, mezcla la pulpa del aguacate con el sirope de arce en un robot de cocina hasta que esté bien combinada y sea suave como la mantequilla.
- 3 Añade todos los demás ingredientes al robot de cocina, incluida la avena dorada. Pulsa hasta que la mezcla sea tan gruesa o tan fina como desees. Prueba y ajusta el jarabe de arce y/o el cacao a tu gusto.
- 4 Forra la bandeja de horno con un trozo de papel para hornear y coloca la mezcla con una cuchara, extendiéndola de forma uniforme.
- 5 Derrite el chocolate al baño maría (ver página 74). Vierte el chocolate sobre la mezcla de avena y extiéndelo para que la avena quede cubierta de forma uniforme.
- 6 Decora con coco o flores comestibles, si te apetece, y congela durante al menos 1 hora.
- 7 Para servirlo, córtalo en barras. Se pueden guardar en la nevera durante al menos 2 días.



RECETAS

# INSPIRACIONES PARA LAS FIESTAS



SEMANA SANTA

# TOSTADA DE CONEJO DE PASCUA



DÍA DE SAN VALENTÍN  
**TOSTADA DE TOMATE /  
LOVE YOU**

NAVIDAD  
**RENOS DE AGUACATE**



NAVIDAD  
**CORONA DE TARTA  
DE QUESO NAVIDEÑA**

DÍA DE SAN PATRICIO

# TOSTADAS DE TRÉBOL DE AGUACATE



DÍA DE SAN PATRICIO

# TRÉBOL DE TOSTADAS, HUEVO Y AGUACATE

HALLOWEEN  
**MOMIAS  
DE TOSTADA**



HALLOWEEN  
**TELARANA  
DE GUACAMOLE**

HALLOWEEN  
**JARDÍN DE ARAÑAS**



HALLOWEEN  
**CALAVERAS DE AGUACATE**

HALLOWEEN  
**LINTERNAS  
DE JACKIE  
DE GUACAMOLE**



HALLOWEEN  
**BATIDO DE  
FRANKENSTEIN**

HALLOWEEN

# TELARAÑA DE TORTILLA CON GUACAMOLE Y ARAÑAS DE AGUACATE



HALLOWEEN

# TOSTADA SANGRIENTA

HALLOWEEN

# TIBURONES DE AGUACATE



HALLOWEEN  
**SOPA DE HALLOWEEN CON PASTELES  
CON FORMA DE MANO**

HALLOWEEN

**Recetas, fotografía y estilismo:** Colette Dike

**Producción y edición de textos:** Annette Doyer  
(Mostrador holandés)

### **SUDÁFRICA**

**Zac Bard**  
Presidente

### **PERÚ**

**Daniel Bustamante**  
Vicepresidente

**Organización Mundial del Aguacate**  
717 D Street, NW Suite 310  
Washington, DC 20004

[avocadofruitoflife.com](http://avocadofruitoflife.com)

   @avocadofruitoflife







AGUA CATE La fruta de la Vida



*La fruta de la Vida.*

Organización Mundial del Aguacate

[avocadofruitoflife.com](http://avocadofruitoflife.com)