



# InstaRecetario Vol. 01

¡Con las recetas de instagram de nuestros seguidores!





# Cheesecake

## Negro con coulis de cebolla negra.

 @lauracooksandloves

Cuando algo te apasione, cuando hagas algo con cariño... nunca dejes de hacerlo... Si acaso alguien ladra... cabalgamos!

Adoro las tartas de queso y más el limón 🍋

♥ Así que cuando vi los productos de @laabuelacarmen\_com automáticamente vino a mi mente esta receta! He experimentado y me he retado a hacerlo todo con elaboración casera vegana (ya que a mí los lácteos...No me sientan bien, son inflamatorios) pero podéis adaptar a tradicional!!

### BASE:

- 10 galletas de Sarraceno
- Medio puñado de anacardos
- Una cda grande de mantequilla vegetal o AOVE

### CREMA:

- 200 ml nata vegetal (coco o almendras)
- 150 queso crema de anacardos (lo he hecho con rejuvelac de sarraceno)
- 50 gr Xilitol (o endulzante)
- Una cdita de polvo de limón negro
- Zumo de un limón
- 4 gr agaranta

### COULIS:

- 3 cebollas negras pequeñas
- Pizca de pasta de datil y 70 ml agua

Para la base, trituramos las galletas con los anacardos y la mantequilla y añadimos a nuestro molde. Refrigeramos.

Mientras hacemos la crema. Disolvemos la agaranta en agua con la cucharada de polvo de limón negro, y llevamos a ebullición. Mezclamos con el queso crema y la nata previamente "montada" añadimos el xilitol o la pasta de dátiles (si eres muy goloso pon más de 50 gr, para mí era incluso dulce...) Y el zumo del limón mientras hacemos movimientos envolventes. Lo ponemos en el molde y refrigeramos unas horas.

Coulis: dos cebollas negras charadas con tenedor, en cazo con el agua y la pasta de datil, 10 minutos hasta textura deseada. Decoramos.

El sabor es muy fino y delicado al paladar, nos encanta!!!!

Espero que os guste!!!



# Copa de helado ♥

de cebolla negra, chocolate deshecho  
y cumbre de jengibre

📷 @sobrillasblog

COPA DE HELADO DE CEBOLLA NEGRA @laa-  
buelacarmen\_com CHOCOLATE DESHECHO Y  
CRUMBLE DE JENGIBRE.

Este producto se merecía un postre con carácter  
y mucho cuerpo, con sabores que lo complemen-  
ten pero que no lo tapen. El chocolate y el jengi-  
bre han sido los elegidos para realzar su sabor a  
regaliz con toques balsámicos. Con ella participo  
en su concurso  
#junioconlaabuelacarmen

## INGREDIENTES:

- 250 ml nata
- 250 ml leche
- 30 gr azúcar
- 100 gr harina
- 50 gr Mantequilla
- Jengibre
- 1 cebolla negra

## PASOS:

- 1 Infusionamos la cebolla negra y una rodaja de jengibre con la leche, nata y azúcar.
- 2 Colamos y vermeos sobre dos yemas.
- 3 Llevamos a hervir hasta que espese.
- 4 Mezclamos la harina con 50 gr más de azúcar, mantequilla y jengibre rallado.
- 5 Horneamos el crumble a 180° 20 minutos
- 6 Llevamos las natillas de cebolla negra bien frías a la heladera
- 7 Deshacemos 20 gr de chocolate negro en 400 ml de nata
- 8 Para servir vertemos primero el chocolate deshecho caliente y seguimos con las bolas de helado de cebolla negra. Terminamos con el crumble de jengibre.



# Huevos rellenos

## de hummus de lentejas

 @lacocinadelsur

### HUEVOS RELLENOS DE HUMMUS DE LENTEJAS

Una receta proteica, sana y fresquita para el verano! Así nos quitamos las mayonesas y otras salsas calóricas.

#### INGREDIENTES:

- Lentejas (cocidas) 400 g
- 1 diente de ajo negro
- 1 diente de ajo morado
- 1 cuchara Tajina
- Semillas de sésamo 15g
- Almendras laminada 20 gr
- 1 cucharadita de Comino molido
- El Zumo de un limón
- Aceite de oliva virgen extra PICUAL 30 ml
- Sal al gusto

#### ELABORACIÓN:

- Cocer huevos en agua durante 10 minutos
- Añadir todos los ingredientes en la procesadora
- Procesar hasta que quede un hummus bien fino
- Pelamos los huevos, partimos por la mitad
- Rellenar y decorar al gusto





# Rollitos

## de ajo negro

 @eldaluin

### INGREDIENTES (12 rollitos):

- 450 g de harina de fuerza
- 7 g de levadura seca
- 1 cucharadita de azúcar glas
- 275-300ml de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de aceitunas negras
- 1 latita de anchoas
- 1 bote de ajos negros de La Abuela Carmen
- 3 cucharadas de tomillo seco
- 200 g de queso feta
- Pimienta negra y sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Mezclar la harina, la levadura y el azúcar y le echamos el agua, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Yo lo voy trabajando primero con un tenedor y luego amaso a mano. Quien tenga una amasadora, no tendrá dificultad ninguna. Si veis la masa un poco seca, le ponéis un poco de agua. Y la dejamos reposar durante 1 hora cubierta por un paño en un lugar cálido (el router es mágico para estas cosas!).

Mientras tanto, haremos una versión de un tapenade con las aceitunas negras y las anchoas (no tengo alcaparras). Los ajos negros de @laabuelacarmen\_com los laminamos y desmenuzamos el feta.

Una vez que la masa haya duplicado su tamaño, trabajaremos sobre una superficie enharinada y con un rodillo extenderemos la masa como un rectángulo, alrededor de 30x40 cm.

Mientras se calienta el horno, echamos el tapenade de aceitunas y anchoas sobre la masa, luego esparcimos los dientes de ajo negro en rodajas. Ponemos el queso feta desmenuzado y espolvoreamos con tomillo seco. Enrollamos la masa como un rollo suizo de modo que tenga un rollo de 40cm. Rebanaamos con un cuchillo afilado y colocamos las 12 rebanadas en una bandeja para hornear forrada, dejando suficiente espacio entre cada rebanada para permitir que se expandan.

Cubrimos y dejamos crecer los rollitos durante 45 minutos. Mientras tanto, precalentaremos el horno a 200 °C con calor arriba y abajo. Hornaremos durante 35 minutos, o hasta que estén doradas.

Después las dejaremos en una rejilla para enfriar y a disfrutar!










# Tostas integrales

## de centeno con bacalao

 [@papicacook](#)

### HUMMUS:

- 500 gr. de garbanzos cocidos 
- 3 cucharadas soperas de tahina 
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimentón dulce 
- Zumo de Limón 
- 1/2 Cuchara de ajo Frito @laabuelacarmen\_ com 

### ELABORACIÓN

- Comenzamos haciendo la pasta de tahina, si no se dispone de ella que se puede comprar en algunas tiendas e hipermercados para ello ponemos en un procesador de alimentos el sésamo tostado, añadimos un poco de agua y la pizca de sal. Trituramos hasta conseguir una pasta, si la textura es demasiado espesa incorporamos un poquito más de agua, pero cuidado no queremos que sea demasiado líquida. Reservamos.
- Ponemos en nuestra batidora o procesador, los garbanzos cocidos, el aceite de oliva, los ajos, una pizca de sal, el zumo del limón y trituramos durante unos minutos hasta obtener una masa espesa y sin grumos.

- Incorporamos el pimenton, por último añadimos la tahina, volvemos a triturar todo hasta que quede perfectamente integrados todos los ingredientes.
- Dejamos enfriar en el frigorífico o si lo preferimos comemos directamente.
- Colocamos en un plato o bol y rociamos por encima con un chorreoncito de aceite de oliva del bueno, pimentón dulce o picante.

### PRESENTACIÓN

- Huntar con Hummus la Tosta Integral de Centeno y Sésamo con el Hummus, añadir un chorrito de aceite de oliva, abrir una lata de pulpo, sepia o calamar lavar para quitar el exceso de aceite, disponer por encima y seguidamente espolvorear con el pimentón. TAMBIÉN si se prefiere puedes comprar el marisco fresco y hacerlo. Rematar con unos trozos de cebolla Negra por encima.



InstaRecetario



  
**La Abuela  
Carmen**

laabuelacarmen.com

 **laabuelacarmen\_com**