



ÍNDEX

Presentació

Cuina sana amb robot

Quins avantatges té aquest robot?

Terminologia

Menú setmanal

BÀSICS

Cocció bàsica de llegums

Cocció de caldo de verdures

Formatge vegà d'anacards

Iogurt ràpid de coco

Ghee

Tahina casolana

ESMORZARS

Porridge

Pa d'arròs, mill i civada

Pa paleo amb verdures

Tapenade

Panets d'espelta

Paté de xampiyons i nous

ENTRANTS

Amanida de crus i cuits amb vinagreta de cúrcuma i poma

Amanida de fajol amb vinagreta d'alfàbrega i avellanes

Crema d'espàrrecs i espinacs a baixa temperatura

Crema thai de llenties vermelles

Patata i verdures amb salsa d'alls rostits i Dukkah

Sopa de mill i pastanaga



ÍNDEX

PLATS PRINCIPALS

- Arròs de coliflor amb cigrons i ou dur
 - Curri de cigrons i verdures
 - Espaguetis de carbassó amb bolonyesa de lleties
 - Estofat d'azukis amb xiitake
 - Hamburgueses vegetals
- Lluç / Tofu amb verdures i salsa de nyàmeres
 - Tacos de civada amb verdures i maionesa de cúrcuma
 - Pastís de salmó / Pastís de lleties amb falsa salsa de tomàquet
 - Pizza de fajol, carbassa i cúrcuma amb verdures
- Pollastre / Tofu amb salsa de bolets i bròquil
- Quinoa amb verdures i verat al vapor
 - Remenat d'ou amb ceba, albergínia i xampinyons
 - Risotto de carbassa i festucs

ACOMPANYAMENTS

- Pastís de puré de patata i carbassó

POSTRES

- Brownie de moniato, xocolata i taronja
 - Gelat de mango i coco
 - Pastís crudivegà de plàtan, xocolata i caramel
- Púding de poma i pastanaga amb cruixent de civada