vinetur

Maridajes veggies: 3 recetas distintas para disfrutar tres estilos de vinos

Elegimos tres recetas veggies y bien sabrosas ideales para acompañar tres estilos distintos de vinos

viernes 27 de septiembre de 2019

ESCRITO POR MARIANA GIL JUNCAL



Con la excusa del día mundial del vegetariano, que se celebra cada año el 27 de septiembre, elegimos zambullirnos en la alimentación saludable y consciente para descubrir las tendencias del concepto que engloba la "alimentación inteligente" con

propuestas veggies, veganas, raw, orgánicas o libres de agroquímicos. Tres maridajes para sorprenderte y reencontrarte con los sabores de siempre.

¿De qué hablamos cuando hablamos de alimentación inteligente? Básicamente de una filosofía que respeta los ciclos de la Tierra y, al mismo tiempo, utiliza alimentos puramente orgánicos, es decir, libres de agrotóxicos. Generalmente, las recetas son pensadas y elaboradas partiendo de la buena combinación y compatibilidad de los alimentos, permitiéndole al cuerpo nutrirse, desarrollarse y repararse verdadera y naturalmente.

Así que podemos comer rico, variado y veggie sin tener necesidad de elegir una ensalada; que suele ser el clásico cliché o la primera opción que se nos viene a la cabeza cuando pensamos en una opción vegetariana. Por eso elegimos tres recetas veggies y bien sabrosas ideales para acompañar tres estilos distintos de vinos:

Hamburguesa de quinoa y calabaza



Ingredientes:

- 1 1/2 taza quinoa cocida
- 1/2 calabaza hervida hecha puré

- 1 huevo
- 1 diente ajo
- 1 cda perejil picado
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
2. Armar las hamburguesas con la ayuda de un film o plástico.
3. Se pueden llevar a la nevera para cocinar en cualquier momento.
4. Emplatado: se pueden preparar en sándwich en pan bagel. ¿Toppings? Cebollas, queso, huevo a la plancha, guacamole, pepinillos o coleslaw. Guarniciones: papas asadas o ensalada completa.

Tip del maridaje: para acompañar hamburguesas veggies podemos elegir un blanco fresco con una acidez moderada. Podría ser un Chardonnay o Albariño. Para los paladares amantes de la sensación bien chispeante en boca podemos pensar en un Verdejo o Sauvignon Blanc. Si preferimos un tinto en nuestra copa, podemos optar por un Ribera del Duero o Rioja roble o joven, así se podrán fusionar en texturas y cuerpo y ninguno opacará a su compañero de mesa.

Risotto de arroz yamaní



Ingredientes:

Para el caldo:

- Cebolla
- Puerro
- Apio y hojas de apio
- Espinaca
- Ajos
- Tomate
- Jengibre

Para el risotto:

- 1 taza grande de arroz yamaní
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- 1 zanahoria
- 1 remolacha
- Espinaca fresca
- Queso rallado
- Queso crema
- Semillas de girasol
- Limón
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Para el caldo: dejar el arroz yamaní en remojo un par de horas. Después hacer un caldo con cebolla, puerro, apio y hojas de apio, espinaca, ajos, tomate, jengibre, sal. Todo cortado en pequeños trocitos. Llevarlo dentro de una olla, cubrir con agua y hervir.
2. Para el risotto: rehogar con aceite de oliva una cebolla y dos dientes de ajo. Todo picadito bien pequeño. Agregar el arroz previamente colado y dejar cocinar un minuto más mientras se revuelve. Agregar un chorrito de vino blanco. Dejar

reducir. Y luego sumar lentamente de a cucharadas el caldo ¡a medida que el arroz pida líquido! Cuando el arroz esté casi a punto agregar la zanahoria y remolacha rallada junto con la espinaca fresca cortadita a gusto. Salpimentar y cocinar los minutos restantes. Con el fuego apagado agregar un puñado de queso rallado y dos cucharadas grandes de queso crema. Decorar por encima con unas semillas de girasol (se pueden tostar en una sartén limpia con pimienta, sal y limón).

3. Para el emplatado: podemos sumar hongos salteados para sumarle sabor y textura al plato. Además se puede montar una selección de quesos para que se vayan fundiendo con el calor del plato. Opcional a las semillas para terminar el plato: huevo duro, salsa teriyaki o miel de cilantro y sésamo.

Tip del maridaje: para acompañar este tipo de platos es ideal un vino tinto de cuerpo medio para que ambos se vean no solo potenciados sino disfrutados bocado a bocado y sorbo a sorbo. Un Tempranillo joven (sin paso por madera) o un Pinot Noir serán sin lugar a dudas una gran elección.

Tarta de zanahoria



Ingredientes:

1. 350 gramos de zanahoria rallada
2. 250 gramos de harina de trigo
3. 4 huevos
4. 120 gramos de azúcar blanca

5. 150 gramos de azúcar moreno
6. 250 ml de aceite de oliva suave
7. Una cucharadita de canela
8. Una pizca de sal
9. 2 cucharadas de levadura

Preparación:

1. Mezclar la harina, la levadura, la sal y las especias.
2. En otro bowl batir los huevos con los dos tipos de azúcar hasta que se disuelva el azúcar. Agregar la mezcla de harina poco a poco hasta que se quede una mezcla homogénea. Recién ahí, incorporar las zanahorias ralladas y, por último, el aceite de oliva.
3. Engrasar un molde de horno de unos 20 cm de diámetro. Incorporar la mezcla y llevar al horno a 180º durante unos 45 minutos. Para saber si está listo pinchar con un palillo y cuando salga seco ¡estará listo!

Tip del maridaje: las burbujas serán una compañía ideal para la tarta de zanahoria para quienes disfruten los sabores más bien refrescantes. Para los amantes de las sensaciones dulces pueden optar por un espumoso dulce o sino por un blanco de cosecha tardía natural. Así se suma una agradable sensación en boca sin saturar las papilas gustativas.