

RECETARIO
Heura®

**ÚNETE A LA
NUEVA REVOLUCIÓN
GASTRÓNOMICA
100% VEGETAL**



RECETAS ELABORADAS CON

HAMBURGUESAS



HAMBURGUESA ESTILO TERNERA CON MAYONESA SRIRACHA, ENSALADA DE COL Y PAN BRIOCHE TOSTADO

Ingredientes

- 1 unidad Hamburguesa estilo ternera Heura
- 15 gramos Mayonesa vegana
- 5g Salsa Sriracha
- 20g Col lombarda
- 16g Col blanca
- 1 unidad Zanahoria
- ½ unidad Manzana
- Granny Smith o similar
- 10g Aceite de oliva
- 1 unidad Pan brioche
- 3 gramos sal

Elaboración

1. En una tabla cortar la col lombarda y la col blanca finas, con mandolina o con cuchillo a juliana. Añadir la zanahoria, lavada, pelada y rallada. Añadir la sal. Prensar la mezcla para que las coles suelten agua.
2. Mezclar la mayonesa vegana con la salsa Sriracha. Añadir un poco (1 cucharada) de la salsa en la ensalada de coles. Añadir la manzana rallada. Mezclar y reservar refrigerado.
3. Calentar una sartén con una capa de aceite de oliva. Tostar el pan brioche hasta que esté dorado por la parte de la miga. En la sartén cocinar la hamburguesa con un poco de aceite de oliva, 3 minutos por cada lado, presionando para crear una capa crujiente.

Emplatado

Extender una fina capa de salsa en las dos mitades del pan, colocar la hamburguesa en la base, añadir de 1 a 2 cucharadas de ensalada de col, cerrar la hamburguesa con la tapa.

**Se puede servir con patatas fritas casera*



CHORIBURGER CON MAYONESA DULCE, BROTES TIERNOS DE LECHUGA, CEBOLLA CARMELIZADA Y PAN BRIOCHE



Ingredientes

- 1 unidad hamburguesa de chorizo burger Heura
- 1 unidad pan brioche
- 15g de mayonesa vegana
- 1 a 2 cucharadas de sirope de agave
- 20g de brotes tiernos de lechuga
- 15g de cebolla caramelizada (necesario 2 unidades de cebolla para realizar elaboración)
- Aceite de oliva
- 1 unidad Zanahoria
- ½ unidad Manzana Granny Smith o similar
- 10g Aceite de oliva
- 1 unidad Pan brioche
- Sal

Elaboración

1. En una sartén con el aceite de oliva caliente, añadir la cebolla emincé. Dejar caramelizar al menos 1 hora, removiendo de vez en cuando.
2. En un bol mezclar la mayonesa vegana con el sirope de agave.
3. En una sartén con aceite de oliva cocinar la chorizo burger Heura 3 minutos por cada lado presionando con la espátula para crear capa crujiente exterior.
4. Lavar los brotes tiernos de lechuga, secar y reservar refrigerados.
5. Tostar el pan brioche en sartén con un poco de aceite de oliva.

Emplatado

En las dos bases del pan, poner fina capa de salsa mayo "miel". Añadir una base de brotes tiernos, la chorizo burger Heura y la cebolla caramelizada. Cerrar la hamburguesa con la tapa del brioche.

**Se puede servir con patatas fritas caseras*



CHORIBURGER BRAVAS

Ingredientes

- 1 unidad de hamburguesa de chorizo burger Heura
- Patatas estilo Monalisa o Kennebec para freír
- Salsa brava
- Mayonesa vegana
- 500 ml aprox. Aceite de oliva
- 4 gramos Sal

Elaboración

1. Lavar, pelar y cortar las patatas.
2. En un cazo verte el aceite de oliva, calentar a fuego bajo y confitar las patatas hasta que estén tiernas. Retirar.
3. Aceite a 180° freír las patatas para que queden crujientes, salar una vez escurridas, reservar.
4. En una sartén cocinar la chorizo burger (3 minutos por lado y presionando), se puede desmigalar durante el cocinado o después.

Emplatado

En un plato hondo colocar las patatas fritas, añadir la salsa brava, la mayonesa vegana y por última el picadillo de hamburguesa de chorizo.

RECETAS ELABORADAS CON

BOCADOS MEDITERRÁNEOS



ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA

Ingredientes

- 80g de pasta corta (al gusto)
- 80g de Bocados Mediterráneos Heura
- 20g de tomate cherry
- ¼ de cebolleta
- ½ pepino
- Nueces o cualquier fruto seco
- 15g de queso feta vegano
- Aceite de oliva
- 5g de vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta negra
- 2g Tomillo
- 2g Romero
- 2g Orégano

Elaboración

1. Cocer la pasta según instrucciones del fabricante, debe quedar al dente.
2. En una sartén con aceite cocinamos los bocados mediterráneos 2 minutos por lado o hasta obtener reacción de Maillard. Retiramos y reservamos.
3. Lavar tomates cherry y pepino. Cortar brunoise pepino y cebolleta. Cortar rodajas tomate cherry.
4. En un recipiente mezclar la pasta cocida enfriada, los vegetales, añadir los bocados Heura, queso feta vegano, aceite de oliva, sal, vinagre balsámico y hierbas como tomillo, romero y orégano.



“PEPITO” DE BOCADOS MEDITERRÁNEOS CON VERDURAS ESCALIBADAS Y SALSA ROMESCO

Ingredientes

- 1 unidad de pan del tipo pepito o brioche
- 80g de bocados mediterráneos Heura
- 1 cebolla
- ½ pimiento rojo
- ½ berenjena
- Sal

Para la Salsa romesco casera:

- 2 tomates maduros
- 1 cabeza de ajos
- 1 rebanada de pan tostado
- 50g de vinagre de manzana
- 125g de aceite de oliva
- 1 ñora
- 7g de avellanas tostadas
- 7g de almendras tostadas
- Aceite de oliva

Elaboración

Salsa romesco

1. Rehidratar la ñora en agua caliente/templada 24 horas antes o 4-5 horas antes.
2. Retirar la piel y las pepitas, reservar la carne. Escalibar los tomates y los ajos en el horno, 200° entre 15 y 20 minutos.
3. Retirar la piel de los tomates y de los ajos que vayamos a usar.
4. Retirar las pieles tostadas de las almendras y avellanas.
5. Tostar la rebanada de pan o usar ya una tostada. En el vaso de la batidora colocar todos los ingredientes y batir hasta obtener una pasta/crema homogénea. Rectificar de sal si fuera necesario.

Verduras escalibadas

1. Horno a 200°
2. Dispones las verduras en una bandeja y escalibar durante 40 minutos aproximadamente.
3. Retirar pieles y pepitas si fuera necesario, reservar en refrigerado.
4. En una sartén con aceite de oliva cocinar los bocados mediterráneos 2 minutos por lado o hasta obtener reacción de Maillard (capa crujiente), reservar.

Emplatado

Abrimos el pan longitudinalmente, colocamos una base de salsa romesco, añadimos las verduras escalibadas al gusto y los bocados. Cerramos con la base.

**Se puede servir planchado en caliente o bien sin pasar por la plancha. El resultado mejora des de planchado.*



RECETAS ELABORADAS CON

PICADA



NACHOS CON GUACAMOLE, CHILI, HEURA PICADA Y QUESO FUNDENTE

Ingredientes

- 50g de Nachos
- 50g de cebolla
- 70g de picada Heura,
- 15g de aceite de oliva
- 2g de sal
- 3 g comino en polvo
- 3g ajo en polvo
- 2g pimentón picante
- 100g tomate triturado
- 250g de agua o caldo verduras
- 30g de frijoles
- 25g de guacamole
- 20g de queso vegano para fundir
- 15g de tomate
- 15g de cebolleta

Elaboración

Chili con picada heura

1. En una sartén a fuego medio, calentar el aceite de oliva, añadir la cebolla picada brunoise y sofreír. Cocinar durante 10 minutos.
2. Añadir la picada heura, mezclar y cocinar 7 minutos más.
3. Incorporar las especias y mezclar.
4. Añadir la salsa de tomate y parte del caldo de verduras o agua. Dejar cocinar y reducir durante 15 minutos.
5. Añadir los frijoles y cocinar de 5 a 10 minutos más. Dejar reposar antes de servir.

Emplatado

Disponer en bowls los nachos, servir a continuación el chili con la picada heura, cubrir con el queso vegano fundente y añadir en los laterales una cucharada de guacamole y los toppings de tomate y cebolleta brunoise.



“BOMBAS” DE PATATA Y PICADA HEURA

Ingredientes

- Patata del tipo Mona-lisa o puré instantáneo (seguir instrucciones fabricante)
- 15g picada en chili* (receta anterior, no incluir frijoles).
- Harina de trigo
- Panko
- 4 cucharadas de Harina de garbanzo
- 6-8 cucharadas de agua
- Vinagre de manzana
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

Elaboración

No-huevo

1. Rehidratar la ñora en agua caliente/templada 24 horas antes o 4-5 horas antes.
2. En un plato hondo combinar la harina de garbanzos y el agua, la mezcla debe de ser líquida, buscar textura huevo batido.
3. Incorporar un chorrito de vinagre de manzana y añadir la sal y hierbas aromáticas si se prefiere.

Masa de patata

1. Lavar, pelar y hervir las patatas enteras aproximadamente 30 minutos o hasta que estén tiernas.
2. Chafar con un tenedor, añadir sal, aceite de oliva y la harina de trigo para espesar la masa. Se puede añadir especias como tomillo, romero, comino para darle más sabor y aromas. La masa resultante debe ser trabajable y evitar que se rompa.

Elaboración de las bombas

1. Para elaborar las bombas, masa de patata aproximadamente 25 gramos, aplanar e incorporar una cucharada del relleno de chili picada.
2. Dar forma redonda, pasar por el no-huevo y el panko.
3. Freír con aceite de oliva a 180° por unos 3 minutos o hasta que estén dorada
4. Servir con salsa brava, salsa romesco o bien mayonesa vegana.



RECETAS ELABORADAS CON

NUGGETS



NUGGETS CON MAYONESA DE CURRY Y PATATAS ESPECIADAS

Ingredientes

- 1 paquete de Nuggets Heura
- 250g de Leche de soja sin endulzar
- 500g Aceite de girasol
- 4g Sal
- Zumo de ½ limón
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- Patatas monalisa
- Pimentón
- Romero
- Tomillo
- Ajo en polvo

Elaboración

1. En el vaso de la batidora añadir la leche de soja, el aceite, la sal y el zumo de limón. Batir todo bien hasta tener la mayonesa.
2. Bajar de las paredes y añadir el curry en polvo, mezclar con una espátula. Reservar en refrigeración.
3. Des de refrigerado freír los nuggets en aceite a 180° durante 3 minutos o hasta que estén dorados. Escurrir el aceite y reservar.
4. Lavar, pelar y cortar en rodajas las patatas, disponer en una bandeja apta para el horno. Añadir aceite de oliva y las especias al gusto. Hornear a 190° hasta que estén doradas y tiernas.

Emplatado

En un cuenco disponer la mayonesa de curry, añadir los nuggets en un plato y el acompañamiento de patatas al horno. Servir todo junto.

ENSALADA DE MANGO, FRUTOS SECOS Y NUGGETS CON VINAGRETA DE MOSTAZA.

Ingredientes

- 1 paquete de nuggets Heura
- 30g de anacardos tostados/fritos
- 100g de mézclum de ensalada (canónigos, lechuga de roble, rúcula...)
- ½ mango maduro (adaptable a cualquier tipo de fruta)
- Queso tipo parmesano vegano
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

1. Freír los nuggets en aceite a 180° durante tres minutos o hasta que estén dorados. Escurrir de aceite y reservar.
2. Para la vinagreta, incorpora los ingredientes en un cuenco y mezcla hasta conseguir una emulsión. Reservar refrigerada.
3. Pelar el mango y cortar a láminas finas. Reservar refrigerado.
4. Lavar el mézclum i escurrir. Reservar refrigerado.

Emplatado

En un cuenco disponer el mézclum, los frutos secos y el mango. Mezclar e incorporar la vinagreta de mostaza. Añadir los nuggets enteros o bien cortados a tamaño bocado. Servir acompañado con pan de cristal o palitos.

Vinagreta para la ensalada

- 1 cucharada de mostaza antigua
- 50g de aceite de oliva
- Vinagre balsámico de Módena
- 1 cucharadita de sirope de ágave
- Sal al gusto
- Aceite de oliva



RECETAS ELABORADAS CON

SALCHICHA



HOT DOG DE SALCHICHA CON MOSTAZA AMARILLA, KETCHUP, PEPINILLOS Y CEBOLLA FRITA.

Ingredientes

- 1 o 2 salchichas estilo cerdo Heura
- 1 pan de hot dog
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 1 cucharada de ketchup
- 2 o 3 pepinillos encurtidos
- Cebolla frita al gusto para decorar.

Elaboración

1. En una sartén con aceite de oliva cocinar las salchichas durante 5 minutos, girándolas a menudo. Reservar.
2. Picar a brunoise los pepinillos encurtidos. Reservar.
3. Opcional: tostar el pan de hot dog con un poco de aceite de oliva o bien margarina para dar sabor.

Emplatado

En el pan de hot dog colocar la salchicha, la mostaza amarilla, el ketchup, los pepinillos cortados y la cebolla frita encima. Se puede servir con guarnición de ensalada, verduras asadas o bien patatas fritas caseras.

RECETAS ELABORADAS CON

CHORIZO



HOT DOG DE CHORIZO CON GUACAMOLE Y PICO DE GALLO

Ingredientes

- 1 o 2 unidades de chorizo Heura
- 1 unidad pan de hot dog
- 25g de guacamole
- Queso feta vegano
- ½ Cebolleta
- Cilantro al gusto
- 2 o 3 unidades de tomate
- ½ Pimiento rojo
- Zumo de ½ lima o limón
- Sal

Elaboración

1. En una sartén con aceite de oliva cocinar el chorizo durante 5 minutos, girando de vez en cuando. Reservar.
2. Picar a brunoise la cebolleta, el tomate y el pimiento rojo.
3. Añadir a un bowl y mezclar con la sal y el zumo de lima o limón. Reservar refrigerado.
4. Opcional: tostar el pan de hot dog con un poco de aceite de oliva o bien margarina para dar sabor.

Emplatado

En el pan de hot dog colocar una capa de fina de guacamole en la base y la salchicha de chorizo. Añadir puntos de guacamole, queso feta desmenuzado y el pico de gallo. Se puede servir con guarnición de patatas fritas caseras.



Heura®
100% VEGETAL

¡Contacta con nosotros!

📷 📱 @heurafoods.es / heurafoods.com / hello@heurafoods.com