



Recetario
navideño
2025



Estrella Rubio
nutrimente.es

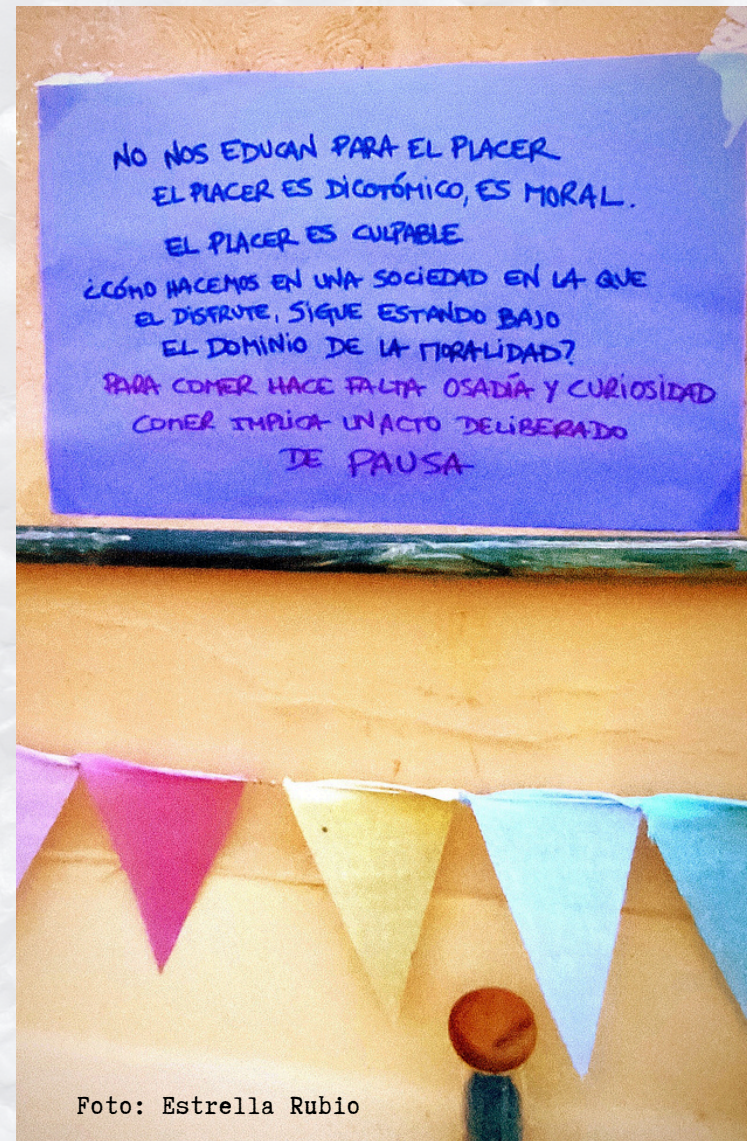
Pasan los años, y no hago más que constatarlo: no nos enseñan a relacionarnos con El PLACER.

El placer (y sentir que se merece) es dicotómico, es moral. Es escapista o mediado por desconexión.

Y también base de muchas alteraciones en nuestra relación con la comida y con el cuerpo.

¿Te paraste a pensar aquello que te hace sentir bien, en calma, en paz?

A través de conocer tu relación con el disfrute y con la comida, puedes aprender mucho de ti y acercarte a ese equilibrio tan necesario en la alimentación.

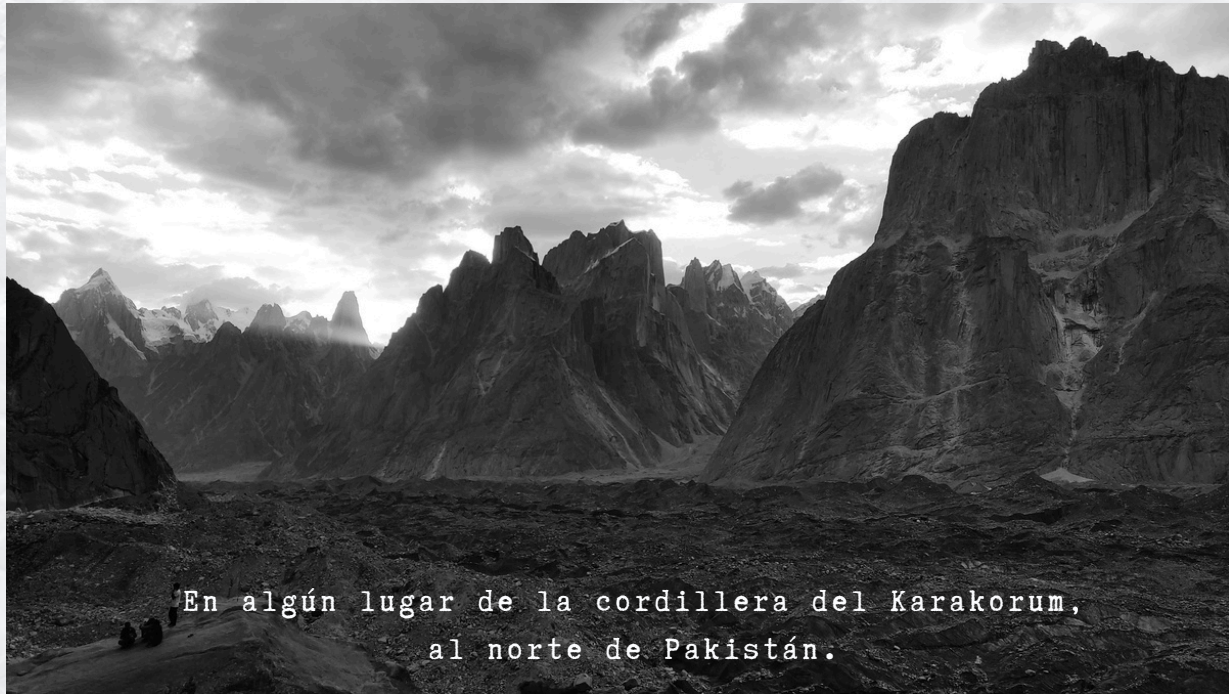




Cómo se alimenta un pueblo es la esencia del conocimiento, de la vida, de la cultura que nos sustenta, y por tanto, de nosotros como colectivo.

Cocinar, es también una forma de reivindicar





En algún lugar de la cordillera del Karakorum,
al norte de Pakistán.

Si volviera a nacer, creo que viajar, y sobre todo cerca de las montañas,
sería algo que empezaría a hacer desde mucho antes.

Para alcanzarme la vida a tanta belleza como existe.

Pero no es un lamento, qué va, es sólo un estado de hiperconsciencia.

En cierto modo, este recetario es un homenaje a lo vivido este año.

Creo firmemente que el conocimiento debe ser siempre compartido.

Mas aún el culinario.

Ojalá lo disfrutes.

Estrella Rubio
nutrimente.es



Crema de calabaza especiada



Foto: Estrella Rubio

ABREVIATURAS:

- AOVE: Aceite de oliva virgen extra
- C.S.: Cucharada sopera

Estrella Rubio
nutrimente.es

- Media calabaza (tipo cacahuete)
- 1 hinojo fresco
- 1 patata y 1 boniato
- 2 zanahorias grandes
- Medio pimiento rojo grande
- 1 cebolla morada grande
- AOVE
- Pimienta blanca, nuez moscada, curry e hinojo en polvo
- Semillas y pipas de calabaza tostadas

Pelar y cortar las hortalizas en trozos. Echarlas a una olla con un buen chorreón de AOVE y sofreír a fuego medio 8-10 min. Condimentar.

Añadir una cantidad de agua suficiente para cubrir, pero no más. Cocinar a fuego medio-bajo 15 min. Pasado este tiempo, comprueba si necesita algo más de especias o sal. Batir con la batidora y añadir un buen chorreón más de AOVE para emulsionar. Servir con las pipas y semillas

Samosas de verduras (Pakistán)



- Paquete de pasta filo
- Cebolla, zanahoria, calabacín, 2-3 cm de raíz jengibre fresco rallado
- 1 Huevo
- AOVE, garam masala, curry, comino, sal

--

Lava y pica fina la verdura. Ralla un trozo de raíz de jengibre fresco. Saltea en sartén caliente con un poco de AOVE y especias. Reserva para rellenar. Cortamos una lámina de masa filo en cuatro tiras, a lo largo (guarda las que no uses bajo un paño de cocina húmedo para que no se sequen). Colocamos una cucharada de relleno en un extremo y doblamos en forma de triángulo. Cuando lleguemos a la mitad, pincelamos con aceite el resto de la masa y continuamos doblando hasta terminar. Repite operación con el resto. Coloca en una bandeja de horno con papel vegetal, píntalas con huevo líquido con una brocha de silicona, y hornea a 180°C hasta que la masa esté dorada (15 minutos). Sírvelas con salsa de yogur y curry o chutney de mango por ejemplo



Berenjena asada con feta, zaatar y piñones



- AOVE
- 2 berenjenas grandes cortadas en mitades y rajadas
- 130g queso feta DOP
- 50 ml leche
- 4 cs Vinagre balsámico o melaza
- 1 cs Zaatar*
- Buen puñado de piñones



- Unta las berenjenas con AOVE y dóralas en una sartén muy caliente, dándoles la vuelta de vez en cuando, durante 20 minutos hasta que estén negras, pero sin que lleguen a ceniza. Enfríalas en una rejilla.
- Retira la piel quemada. Con un cuchillo pequeño, corta de arriba abajo, pero manteniendo intactos los extremos. Ábrelas con cuidado y añade sal. Vuelve a colocarlas en la rejilla para que escurra el agua.
- Tritura el queso feta con la leche y reserva. Puedes aumentar proporcionalmente la cantidad si necesitas más.
- Para servir, coloca la mezcla de feta en un plato grande con borde y, extiende con una cuchara formando un círculo dejando un borde alrededor. Coloca una berenjena al lado de la otra sobre la mezcla de feta. Vierte sobre las berenjenas la melaza o el balsámico, dejando que se escurra sobre el feta.
- Añade un chorreón de AOVE por todas las berenjenas y espolvorea piñones y zaatar. Sirve con pan de pita caliente



Inspiración de Ottolenghi, y su cocina de Oriente Medio



*El zaatar es una mezcla palestina y libanesa de tomillo, orégano, mejorana, sésamo tostado, zumaque y sal

Estrella Rubio
nutrimente.es

Galletas de cardamomo y pistachos



- 200g harina trigo integral
- 50g pistachos pelados
- 2 cs azúcar moreno
- 4 cs mantequilla
- 3 cs AOVE
- 3 cs agua
- 1 cs agua de azahar
- 1 cs cardamomo molido y además 1 cs de semillas cardamomo machacadas



Foto: Estrella Rubio

--

Derretir la mantequilla y mezclar con todos los ingredientes. Amasar y reposar 20 min. Coger pellizcos, hacerlos bolas y aplastar en forma de galleta. Hornear 15-20 min a 200°C. Al sacarlas, colocarlas en una rejilla hasta que se enfríen, y luego conservar en un bote de cristal cerrado.

Estrella Rubio
nutrimente.es



Foto: Estrella Rubio

Influencia india y pakistaní, el cardamomo



Caja sorpresa de chocolates

- Tabletas de chocolate variadas: negro en diferentes % y blanco de calidad (manteca de cacao, leche y azúcar)
- Almendras y avellanas en trocitos
- Polvo de oro comestible
- Moldes variados de silicona para bombones, donuts y rectangulares

--

Trocear los chocolates y colocar en diferentes boles. Fundir en el micro durante unos segundos y parar para remover y conseguir textura cremosa. Incorporar frutos secos a las mezclas que irán a los moldes de bombones y donuts. Llenar los moldes de silicona con estas mezclas. Da unos pequeños golpecitos para evitar que se generen burbujas. Con la ayuda de una espátula, retira el exceso de chocolate del molde, para alisar. Mete al frigo hasta que solidifique. Desmolda con cuidado. Añade polvo de oro, muy poco, por encima. Guárdalos en cajas bonitas. También puedes envolverlos con papel vegetal a modo de sorpresas.



Foto: Estrella Rubio



Estrella Rubio
nutrimente.es



Puedes encontrar más recetas y relatos en el BLOG
nutrimente.es

Nutrición clínica y Escuela de alimentación



nutrimente.es
consultas@nutrimente.es

Puedes conocerme más a través de:



[@nutrimente_es](https://www.instagram.com/nutrimente_es)



nutrimente.es/blog



[Nutrimente.Sevilla](https://www.facebook.com/Nutrimente.Sevilla)



[Nutrición y Mente \(iVoox\)](https://www.ivoox.com/Nutricion-y-Mente)