



# e-book de calabaza

by  
Laura Ochoa

[blog.lauraocchoa.es](http://blog.lauraocchoa.es)

# Bon appetit



Mi relación con la comida es... complicada cuando menos. Me gusta cocinar, me gusta comprar comida, me apasionan los mercados, coger tomates directamente del huerto, las estanterías de las fruterías tan llenas de color, los puertos y el olor a sal, las especias, los granos, las texturas... y no digamos ya toda la parafernalia que conlleva comer. Vajillas, mantelerías, cristalerías, mesas, sillas, lámparas, toda clase de utensilios, desde un cazo hasta un horno de leña.

Lo de comer... me cuesta más pero poco a poco voy mejorando mi relación con la comida a través de la pasión que siento al cocinar y a la profunda admiración que tengo al sector gastronómico.

Te quiero dar la bienvenida a mi mundo y a mi cocina. Espero que te guste y lo disfrutes.

**Laura Ochoa**

Directora de Arte&Foodstylist



**[blog.lauraocchoa.es](http://blog.lauraocchoa.es)**



# vas a encontrar

5 recetas deliciosas, sanas y fáciles con calabaza + 2 recetas extras para hacer de vuestros platos, un menú redondo.

# Súper Gofres

## de Calabaza

**Prep**

40 min

**Cook**

20 min

**Ready in**

60 min



## Ingredientes

### PURÉ DE CALABAZA

- 200 gr puré de calabaza
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita nuez moscada

### MASA GOFRES

- Todo el puré de calabaza
- 1 cucharada de zumo de limón
- 50 gr de mantequilla bio
- 100 gr de azúcar de coco
- 2 huevos eco
- 150 gr harina integral
- 100 gr harina de almendra
- 2 cucharadas de levadura
- 250 ml de leche de almendras

## Preparación

Vamos calentando nuestra gofrera para que esté lista al terminar la masa.

1. Meter la calabaza (con piel y todo) 10 min en el microondas. Pelar y cortar en dados y meter otros 15 min en el micro. Añadir las especias y triturar hasta conseguir la textura de un puré espeso. Reservar.

2. En un bol mezclamos las harinas y la levadura.

3. En otro bol derretimos la mantequilla, añadimos el azúcar, los huevos, el zumo de limón y la leche. Mezclamos bien.

4. Vamos añadiendo al bol de las harinas la mezcla de los ingredientes líquidos y removemos hasta tener una masa homogénea y con una textura lisa y sedosa.

5. Añadimos el puré de calabaza y seguimos mezclando.

6. Echamos unas tres cucharas de masa por gofre (dependerá de vuestra gofrera) y dejamos la masa hasta tener luz verde. En la mía esto son unos 5-7 minutos.

## Toppings & Receta Extra

Para acompañar estos deliciosos gofres yo he usado nueces pecanas, frutos rojos y **CREMA DE CACAHUETE Y PIPAS DE GIRASOL**: 200 gr de cacahuetes, 50 gr de pipas de girasol y 2 cucharas de panela. Echamos todos los ingredientes en un procesador de alimentos y batimos durante al menos 15 min a velocidad media hasta conseguir una crema de textura sedosa, Guárdala en la nevera en un bote de cristal ¡hasta 10 días!

# Crema de calabaza y manzana



**Prep**

15 min

**Cook**

25 min

**Ready in**

60 min

## Ingredientes

- 500g de Calabaza
- 500ml de caldo de verduras (una idea es recolectar todas esas hojas de fuera que están menos bonitas, las pieles de verdura y reutilizarlas para hacer caldo)
- 35g de Nata de coco
- 3cm de jengibre fresco rallado 1/2 Puerro
- 2 o 3 manzanas reinetas (del bierzo mejor que mejor)
- Una pizca de nuez moscada
- Una cucharadita de curry
- 40g de mantequilla vegana
- Una pizca de sal
- 2 cdtas de aceite de coco

## Preparación

- 1** Pelar las manzanas  
Trocear puerro y calabaza
- 2** Meter todos los ingredientes en una olla durante 25 minutos a fuego medio bajo o en el robot de cocina.  
Triturar con la batidora o el robot hasta obtener la textura deseada.
- 3** Cortar trocitos de manzana y pipas de calabaza para decorar.

*Es una receta súper sencilla y deliciosa. Se puede mantener en la nevera varios días e incluso congelar.*



# Crackers

## de Pipas de calabaza

### Ingredientes

200 gr de harina de espelta  
50 gr de copos de avena  
2 cdtas de sal (yo he usado sal de cardamomo y limón)  
1 crda de levadura  
2 cdtas de Ras El Hanout  
1 cdta de jengibre en polvo  
50 ml de AVOE  
170 ml de agua tibia  
150 gr de pipas de calabaza  
100 gr de pipas de girasol  
100 gr de semillas de lino  
50 gr de chíá

### Preparación

- 1** Mezclamos todos los ingredientes secos en un bol. Removemos y vamos añadiendo los líquidos poco a poco hasta conseguir una masa homogénea.
- 2** Colocamos papel de horno en una bandeja y extendemos la masa. Cubrimos con film transparente y reservamos durante 2 horas en la nevera, en la parte menos fría.
- 3** Precalentamos el horno a 180°C. Sacamos la masa de la nevera, destapamos y cortamos la masa en cuadraditos. Horneamos durante unos 15 min.  
  
Dejamos enfriar durante al menos 1 hora en una rejilla.

### Prep

15 min

### Cook

2 horas nevera  
15 min horno

### Ready in

2h y 30 min

**Prep**

5 min

**Cook**

25 min

**Ready in**

30 min

# Calabaza Especiada

## *al Horno*

### Ingredientes

500 gr de calabaza  
2 cucharadas AOVE  
2 cda aceite de coco  
1 cdtita de canela  
1 ctda de copos de chile  
1 ctda de cayena en polvo  
1 ctda de cúrcuma  
1 pizca de pimienta negra  
1 pizca de sal  
1 pizca de pimentón picante  
1 pizca de cardamomo en polvo  
1 pizca de jengibre en polvo  
2 dientes de ajo negro laminados

### Preparación

**1** Pelar y cortar la calabaza. Yo la parto a la mitad y luego en rodajas y otras veces, en dados.

Precalentamos el horno a 180°C.

**2** En un bol echamos la calabaza y el resto de ingredientes. Removemos hasta que las especias y el aceite estén integrados e impregnados en la calabaza

**3** Coloca papel de horno en una bandeja. Extiende la calabaza en la bandeja y ¡al horno! durante aproximadamente 25 minutos a 180°C con calor arriba y abajo.

### \*Curiosidad

Si guardamos nuestra calabaza en la oscuridad puede durar semanas. Una vez cortada durará unos 5 días en la nevera. Si compras mucha, puedes trocearla y congelarla, así siempre tendrás a mano este delicioso ingrediente.

## Menú con calabaza asada



# Ensalada de calabaza asada

## Ingredientes

250 gr de calabaza asada (receta anterior)  
1 huevo  
200 gr de garbanzos ya cocidos  
5/6 tomatitos cherry  
1 pera  
Cebollino  
Cilantro  
1 pizca de sal  
1 pizca mix de pimientas  
1 cda de AVOE

## Preparación

- 1** En una bandeja de horno echamos un poquito de aceite. Cortamos los tomates en mitades y colocamos el huevo en un molde redondo (si deseas que tenga esa forma) Metemos al horno a 180°C durante 15 min aprox. Preparamos la calabaza al mismo tiempo para aprovechar el calor del horno.
- 2** Pelamos y cortamos la pera en dados. Lavamos bien los garbanzos y los salteamos con un chorrito de aceite en una sartén. Cortamos el cebollino y el cilantro.
- 3** Juntamos todo en un plato y salpimentamos.

**Prep**

15 min

**Cook**

20 min

**Ready in**

35 min



**\*Receta Extra\***  
**Menú con calabaza asada**

# Gofres verdes

## Ingredientes

100 gr harina de avena  
60 gr harina almendra  
Una cdta de sal  
Una pizca de pimienta rosa  
1 cdta de levadura en polvo  
2 huevos eco  
250 ml de leche de almendras  
100gr de pesto casero  
30 gr de cebollino  
20 gr de hierbabuena  
50/60 gr de espinacas

## Preparación

- 1** Echamos todos los ingredientes en un procesador de alimentos y batimos hasta tener una masa uniforme y lisa.
- 2** Calentamos nuestra gofrera y la untamos con un poquito de aceite de coco, mantequilla o margarina.
- 3** Cuando esté lista la gofrera vamos añadiendo masa y haciendo los gofres hasta tener luz verde.

El tiempo dependerá un poco de vuestra gofrera. En la mía son unos 6 minutos y puedo hacer 4 gofres al mismo tiempo.

**Prep**

15 min

**Cook**

15 min

**Ready in**

30 min

# Rollitos de Calabaza

*Una versión jugosa y deliciosa de los clásicos rollitos de canela.*



**Prep**    **Cook**    **Ready in**

2h y  
30 min

10 min

3 horas

## Ingredients

### MASA

390 gr de harina de repostería  
210 gr de leche (yo usé de almendras)  
70 gr de azúcar de coco  
70 gr de mantequilla  
20 gr de levadura (si es en polvo tenéis que usar menos: 1 gr por cada 3gr de la fresca)  
Una pizca de sal (yo usé de naranja y pimienta de jamaica)  
2 cda de canela en polvo  
2 cda de cardamomo en polvo  
1 cda de jengibre en polvo

### RELLENO

60 gr de azúcar de coco  
60 gr de manquilla  
2 cda de canela  
1 cda nuez moscada  
1 cda de clavo en polvo  
200 gr de calabaza cocida

### PARA DECORAR

1 huevo para pintar los rollitos  
Crocante de almendras (al gusto)  
Pipas de calabaza (al gusto)

---

## \*Nota

En invierno puede que los tiempos de reposo sean mayores que en verano. De todas formas, no te preocupes mucho si ves que la masa no crece mogollón, no tiene porqué hacerlo.



# Preparación

- En un cazo ponemos la leche y la mantequilla a fuego bajo hasta que estos ingredientes están totalmente integrados.
- Añadimos la levadura y las especias.
- Removemos hasta que se disuelva y esté todo bien integrado.
- En un bol grande ponemos la harina, le añadimos la mezcla de leche, mantequilla, levadura y especias.
- Con una espátula vamos removiendo la mezcla, que al principio será pegajosa y poco a poco irá cogiendo elasticidad.
- Salpimentamos, movemos un poco más y pasamos la masa a la mesa. Aquí hay que darle caña a la masa caña durante 10-12 minutos hasta que sea una masa elástica.
- Hacemos una bolita y la dejamos reposar (en un recipiente con film) durante 1 hora. No os volváis loco con que doble o no el volumen, no es necesario.
- Con un rodillo hacemos un rectángulo con la masa de unos 3/4 mm de grosor. Untamos el relleno y doblamos la masa en tres.
- Doblamos la masa en tres. Dejamos que repose 10-15 minutos.
- Cortamos tiras como de 1.5 cm aproximadamente de grosor por la parte más corta de nuestro rectángulo.
- Retorcemos las tiras y hacemos una espiral en forma de ensaimada.
- Colocamos el papel de horno en una bandeja y vamos dejando ahí los rollitos.
- Los tapamos y dejamos que reposen durante 50-70 min. Crecerán un poco pero no demasiado.

*Recordar lo de la temperatura ambiente, si hace calor la masa crecerá más rápido que si hace un día frío.*

- Precalentamos el horno a 250°C
- Pintamos con huevo y adornamos con el crocante de almendra y las pipas de calabaza nuestros rollitos.
- Los metemos en el horno durante 10 min.

Estarán dorados y crujientes por fuera y súper tiernos y jugosos por dentro. ¡Una delicia!

RELLENO: hacemos un puré con los ingredientes. Para que sea espeso asegúrate de quitar bien, bien el agua que suelta la calabaza al estar cocida machacándola un poco con un tenedor y escurriéndola.



## **Laura Ochoa**

Directora de Arte&Foodstylist

# ¡Gracias!

Os quiero dar las gracias a todos los que os hayáis descargado este ebook al subscribiros a mi newsletter. Aunque las recetas son sencillas, hay un montón de trabajo detrás de este mini ebook y el hecho de compartirlo con vosotros me hace feliz.

Me ha costado sacar el tiempo y la fuerza (no os voy a engañar) para recopilar toda la info de forma bonita y me hubiera gustado lanzarlo hace algunas semanas pero... ¡más vale tarde que nunca!

## **Si compartes...**

Me encanta ver las fotos que hacéis de mis recetas. Así que si os animáis, no os olvidéis de etiquetarme en Instagram.

