

Milhojas vegano de chocolate, cacahuete y sorbete de plátano

Milfulls vegà de xocolata, cacauet i sorbet de plàtan



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva

> Xef en Restobar Gema Penalva

Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 persones)



Para la teja:
Per a les teules:

- 80 g de harina de almendra.
- 75 g de aquafaba.
- 80 g de azúcar glas (vegano).
- 5 g de cacao en polvo.

- 80 g de farina d'ametlla.
- 75 g d'aquafaba.
- 80 g de sucre de llustre (vegà).
- 5 g cacau en pols.

Para el relleno:
Per al farcit:

- 30 g de chocolate vegano.
- 30 g de nata de soja.
- 30 g de pasta de cacahuete.

- 30 g de xocolata vegana.
- 30 g de nata de soia.
- 30 g de pasta de cacauet.

Para el sorbete:
Per al sorbet:

- 2 plátanos maduros.

- 2 plàtans madurs.

Elaboración para la teja · Preparació de les teules



En un bol tamizamos la harina de almendra junto con el cacao y la mitad del azúcar. Mezclamos y reservamos.

En un bol, tamisem la farina d'ametlla, el cacau en pols i la meitat del sucre de llustre. Barregem i reservem.

Montamos el aquafaba como si se tratase de claras de huevo y le vamos incorporando poco a poco el resto del azúcar. Cuando su consistencia sea dura y el merengue forme picos, añadimos lentamente la mezcla anterior. Con una espátula lo mezclamos todo con cuidado.

Muntem l'aquafaba com si fossin clares d'ou i hi anem incorporant, a poc a poc, la resta del sucre. Quan tingui una consistència compacta i la merenga formi puntes, hi afegim lentament la barreja anterior. Amb una espàtula, barregem el conjunt amb molta cura.



Introducimos la mezcla en una manga pastelera con una boquilla redonda y sobre una base de papel para hornear iremos formando discos de unos 5 cm, ya que luego se extenderán.

L'introduïm en una mànega pastissera amb cornet rodó i, sobre una base de paper de forn, anirem formant discos d'aproximadament 5 cm, ja que després s'estendran.



Horneamos durante 7 minutos a 180 °C. Una vez saquemos la bandeja, dejamos enfriar las tejas para que queden duras.

Ho coem al forn durant 7 minuts a 180 °C. Quan retirem la safata, deixem refredar les teules perquè endureixin.

Elaboración para el relleno · Preparació del farcit



Calentamos la nata de soja, añadimos el chocolate troceado y lo vamos removiendo hasta que se funda. Mezclamos bien con la crema de cacahuete. Esta se puede sustituir por crema de pistacho, almendra, anacardo... o incluso frutos rojos.

Escalfem la nata de soia, hi afegim la xocolata a trossos i removem el conjunt fins que fongui. Barregem bé amb la crema de cacauet. Podem substituir-la per crema de festucs, d'ametlles, d'anacards... O, fins i tot, fruits vermells.

Elaboración para el sorbete · Preparació del sorbet



Pelamos y congelamos los plátanos. Una vez estén congelados, los sacamos 5 minutos antes para que se ablanden un poco y los trituramos.

Pelem i congelem els plàtans. Un cop congelats, els traiem del congelador cinc minuts abans perquè s'estovin una mica i els triturem.

Emplatado · Emplatat



Sobre un plato llano ponemos una cucharadita del relleno para que no se resbalen el resto de los ingredientes y colocamos una teja encima. Untamos la teja con el relleno en la parte que queda arriba y realizamos varias veces la misma operación. Terminamos el plato con el sorbete de plátano, colocándolo en un lateral y no sobre la teja para no humedecerla y conservar así el crujiente.

Sobre un plat pla, posem una cullerada del farcit perquè no rellisqui la resta d'ingredients i posem una teula al capdamunt. Untem la part superior de la teula amb el farcit i repetim el procés diverses vegades. Acabem el plat amb el sorbet de plàtan. El posem a un costat del plat i no a sobre de la teula. Així no la humitegem i conservem el cruixent.

Este postre es ideal para personas intolerantes o alérgicas al huevo y a los lácteos al ser una receta vegana. Además, tampoco tiene gluten.

Aquestes postres veganes són ideals per a persones intolerants o al·lèrgiques a l'ou i als lactis. A més, tampoc no tenen gluten.

Esperem que en gaudiu!

¡Esperamos que les guste!

Glosario · *Glossari*

Teja *Teula*

Galleta crujiente de almendra. Las recetas tradicionales, no veganas, llevan mantequilla y claras de huevo.

Galeta cruixent d'ametlla. Les receptes tradicionals, no veganes, porten mantega i clares d'ou.

Aquafaba *Aquafaba*

Agua que se obtiene de la cocción de las legumbres, sobre todo de los garbanzos. Se utiliza como sustituto de las claras de huevo, por lo que es perfecto para personas alérgicas o veganas.

Aigua que s'obté a partir de la cocció dels llegums, sobretot dels cigrons. S'utilitza com a substitut de les clares d'ou i és perfecta per a persones al·lèrgiques o veganes.

Crema de cacahuete *Crema de cacauet*

Cacahuets triturados que forman una pasta de textura líquida. Se puede hacer en casa con cualquier fruto seco o comprarla en los supermercados.

Cacauets triturats que formen una pasta de textura líquida. Es pot fer a casa amb qualsevol fruita seca o comprar-la als supermercats.



Beneficios · *Beneficis*

Harina de almendras: proviene de las almendras crudas molidas, con piel o sin piel. Es rica en proteínas, apta para diabéticos y contiene hidratos de carbono de muy buena calidad. Las almendras también tienen calcio, magnesio, fósforo, zinc, hierro y antioxidantes gracias a la vitamina E. Son antiinflamatorias y muy buenas para la visión, ya que aportan vitamina B2. Es una perfecta sustituta de la harina de trigo, ya que no contiene gluten. Habitualmente se utiliza para recetas dulces.

Farina d'ametlla: prové de les ametlles crues moltes, amb o sense pell. És rica en proteïnes, apta per a diabètics i conté hidrats de carboni de molt bona qualitat. Les ametlles també tenen calci, magnesi, fòsfor, zinc, ferro i antioxidants gràcies a la vitamina E. Són antiinflamatòries i molt bones per a la vista, ja que aporten vitamina B2. És una bona substituta de la farina de blat, ja que no conté gluten. Habitualment es fa servir per a receptes dolces.

Aquafaba: tiene propiedades espumantes, emulsionantes, aglutinantes y gelatinizantes. Contiene menos calorías que el huevo y es libre de colesterol. Un 95% de su composición es agua y el restante son hidratos de carbono y proteínas.

Aquafaba: té propietats escumants, emulsionants, aglutinants i gelatinizants. Conté menys calories que l'ou i no té colesterol. Un 95% de la seva composició és aigua. La resta són hidrats de carboni i proteïnes.

Cacao en polvo: es un afrodisiaco y un estimulante natural, ya que contiene teobromina, de propiedades similares a la cafeína. Tiene un elevado contenido en hidratos de carbono y, por ello, aporta mucha energía. Es antiinflamatorio, antioxidante y favorece la segregación de endorfinas. Además, contiene vitamina B12, B6, y es alto en minerales.

Cacau en pols: és un afrodisíac i estimulants natural, perquè conté teobromina, amb propietats similars a la cafeïna. Té un contingut elevat en hidrats de carboni i, per tant, aporta molta energia. És antiinflamatori, antioxidant i afavoreix la segregació d'endorfines. A més, conté vitamines B12 i B6, i és ric en minerals.

Crema de cacahuete: producto de moda, sobre todo entre los deportistas, por su fuente de energía. Es alto en proteínas y rico en fibras. Contiene ácido fólico (para el correcto desarrollo del feto), triptófano (regula la serotonina), arginina (aumenta la calidad de los músculos), magnesio y potasio. Es perfecta para sustituir a las mantequillas y a las cremas de cacao.

Crema de cacauet: producte de moda, sobretot entre els esportistes, per ser una gran font d'energia. Té un contingut elevat en proteïnes i molta fibra. També conté àcid fòlic (per al desenvolupament correcte dels fetus), triptòfan (regula la serotonina), arginina (augmenta la qualitat dels músculs), magnesi i potassi. És perfecta per substituir les mantegues i les cremes de cacau.