

Menu del Día de COMERCIO JUSTO

PRIMEROS

Sopa de calabaza
con naranja, curry y jengibre.

Sopa de quinoa con verduras.

Pastel de berenjena.

+INFO

www.ciudadjusta.org
www.ideas.coop

SEGUNDOS

Cous cous integral con verduras
de temporada.

Cuadrados de hojaldre con
repollo, almendra y romero.

Pollo de corral Tikka Masala
con arroz basmati.

Y PARA TERMINAR...

Café con panela
de Comercio Justo
¡Por supuesto!



CAFÉ

POSTRES

Brownie de quinoa, plátano y chocolate.

Trufas veganas de chocolate y almendras.

Natillas de castaña.



¿Dónde consigo los
ingredientes de Comercio
Justo en mi barrio?





Hazlo tú mismo/a...



RECETAS ELABORADAS CON AMOR Y PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO

Primer plato

Sopa de calabaza con naranja, curry y jengibre.

- En una olla grande, calienta el aceite de coco y agrega la cebolla la calabaza y el resto de las especias (jengibre, curry, pimienta, sal).
- **Cocina hasta que se dore** un poco la calabaza previamente cortada en cubos.
- **Agrega el zumo de naranja** y dos vasos de agua.
- **Cocina en olla rápida a fuego medio durante 20 min** un vez que empiece a pitar. En olla express normal basta con tenerla 40 min
- **Triturar todos los ingredientes** con la batidora hasta dejar una crema.
- **Servir caliente.** Al emplatar puedes pintar la superficie con un chorrito de leche de coco o nata. Bastará con un poquito para darle color.
- **La calabaza** es un producto de otoño e invierno.



Productos destacados

Curry en polvo de Sri Lanka
Leche y aceite de coco

Grupo productor

SOFA financió la creación de centros de salud y la instalación de terminales de agua potable. También apoya el programa de educación organizando donaciones de libros y financiando útiles escolares.

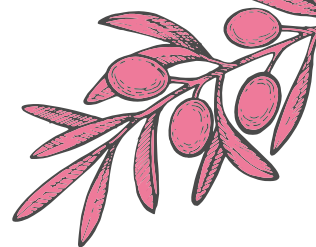


Lista de la compra

- 2 cucharadas de aceite de coco BIO de Comercio Justo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de jengibre pelado y picado finamente
- 1½ cucharadita de polvo de cúrcuma o 1 cucharada de raíz de cúrcuma pelada y picada finamente
- 2 cucharaditas de curry en polvo BIO de Comercio Justo
- Pimienta negra a gusto (ayuda con la biodisponibilidad de la cúrcuma)
- 1 kilo de calabaza de invierno, pelada y cortada en cubos
- Zumo de una naranja
- 1 taza de leche de coco



Hazlo tú misma/a...



RECETAS ELABORADAS CON AMOR Y PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO

Segundo plato

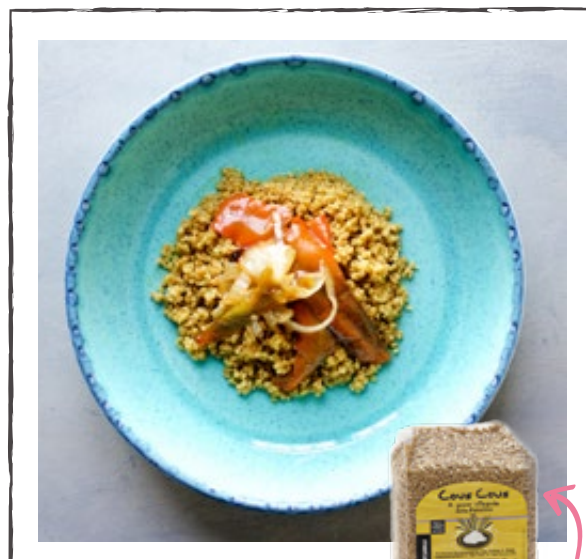
Cous cous integral con verduras de temporada.

Para el cous cous:

- Reogar el cuscus en una sartén profunda con el aceite de coco.
- Añade la sal y las especias
- Incorpora poco a poco el caldo previamente calentado. Para que quede suelto apágalo un poco antes de que el grano esté blando y déjalo reposar sin moverlo.

Para las verduras:

- En un wok o sartén añade un poco de aceite de oliva o de coco e incorpora las verduras cortadas en tiras. Añade sal.
- Deja que se asen a fuego medio-bajo y tapadas.
- Para servir este plato pon primero el couscous y encima las verduras. Como han estado tapadas seguramente hayan soltado un poco de salsa que puedes aprovechar para hacer tu plato más jugoso.
- Si te apetece esta receta admite todo tipo de frutos secos, que le darán un toque dulce delicioso



Productos destacados
Cous cous integral de Palestina

Lista de la compra

300 gramos de cous cous integral
de Comercio Justo

300 ml de caldo de verduras

2 pimientos

1 cebolla

1 calabacín

Una Cucharada de Aceite de coco virgen BIO y
de Comercio Justo

Curry de Sry Lanka BIO y de Comercio Justo

Sal

Grupo productor

PARC apoya a las comunidades rurales y participa en proyectos de desarrollo agrícola para personas en situación de vulnerabilidad como mujeres o pequeños productores, asegurando una fuente de ingresos indispensable para las familias gracias a la exportación de productos.





Hazlo tú misma/a...



RECETAS ELABORADAS CON AMOR Y PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO

Pastre

Brownie de quinoa, plátano y chocolate.

- Comenzamos poniendo el horno a precalentar, a 200°.
 - Pelamos la naranja, solo la piel fina, sin la parte blanca, y la batimos con el plátano troceado y el zumo de la naranja, o bien rallamos primero la piel si la batidora no es potente.
 - A continuación agregamos los huevos en la batidora y batimos 2 minutos.
 - Seguidamente ponemos el azúcar y el aceite, batimos un minuto, y por último la quinoa cocida, el cacao en polvo, sal y levadura, y batimos 2 minutos más.
 - Forramos con papel de horno un molde que pueda ir al horno, echamos la mezcla y lo metemos en el horno, en la parte baja. Con calor arriba y abajo.
 - Programamos 25 minutos. Vigilad que no quede seco. El tiempo dependerá del horno. Cuando esté cocido, se pone sobre una rejilla hasta que enfríe.
- Podemos comerlo así, tal cual, o adornarlo con azúcar glass o fruta.



Productos destacados

Quinoa de Ecuador
Cacao

Grupo productor

MCCH Ecuador sus objetivos son lograr una comercialización equitativa, basado en la transparencia, participación activa de la gente, equidad entre mujeres y hombres, respeto y promoción de los valores culturales y de la naturaleza, pago de un precio justo por los productos y el trabajo.

COOPROAGRO para seguir produciendo el mejor Cacao Dominicano, la cooperativa tiene la calidad como parte de su cultura y filosofía del trabajo. Sus productos orgánicos están certificados



Lista de la compra

- 1 taza grande de quinoa cocida (andina, de agricultura ecológica y comercio justo)
- 1/2 taza de azúcar integral de caña (de agricultura ecológica y de comercio justo, de Filipinas)
- 1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 1 plátano maduro
- 1 naranja grande
- 3 cucharadas de cacao sin azúcar (de agricultura ecológica y de comercio justo, de Ecuador)
- 1 cucharadita de levadura
- 1 pizca de sal



más recetas en www.ideas.coop