



# RECETAS SIMPLES » Y RAPIDAS





**ELEGÍ**

.....

**EL CAMBIO**

**QUE TE LLEVE ▶▶**

**A ESTAR MEJOR**



¡Hola! Rancho Kiaora comenzó como un sueño de Agus y Pedro.

Jóvenes, aventureros y con muchas ganas de plantar semillas que generen cambios, así fue que nacieron nuestros productos.

Hoy la familia está creciendo para llegar a más mesas.

Los patés y condimentos Kiaora son 100% vegetales, sostenibles y absolutamente deliciosos!

A continuación, nuestras recetas preferidas para que puedan disfrutarlas ustedes también.

# WRAP VEGGIE

CON PATE DE REMOLACHAS





## INGREDIENTES

- Tortillas de harina o maíz
  - Paté de remolachas
- Hojas de rúcula, kale, mizuna o mostaza; o todos juntos!
  - Repollo colorado en tiras
    - Brotes
    - Palta
  - Semillas de calabaza
    - Aceite de oliva
  - Gomasio o sal a gusto



Lo que más nos gusta de este tipo de comidas es que cada uno puede armarlo como quiere y usar la creatividad. Vienen muy bien también a la hora de organizar una comida con amigos, ya que podés poner rellenos con proteínas de diferentes fuentes y que cada uno elija que comer.

### OTROS RELLENOS

#### TOMATE Y ESPINACA

Paté de tomates secos, espinaca cruda lavada, queso de cabra, garbanzos cocidos, brotes y un poco de gomasio del que más te guste!

#### TRADICIONAL

Paté de girasol, tomate, palta, lechuga, zanahoria rallada, arroz, y unas cucharadas de Rawmesano para completar!

# BURRITOS

CON PATE DE LENTEJAS



## INGREDIENTES

Paté de lentejas  
Queso cheddar  
Palta  
Tomate  
Morrón  
Cebolla

## INSTRUCCIONES

Calentamos un poco las tortillas en la sartén y luego untamos el paté de lentejas.

Agregamos la palta, el tomate, la cebolla y el morrón.

Por último agregamos el queso, que al derretirse nos va a sellar el burrito.

Llevarlo a la sartén a fuego medio 15 segundos de cada lado.



Si bien estos burritos difieren de un burrito tradicional mexicano, son una excelente variante para nuestro día a día, adaptada al Rio de la Plata. Con pocos ingredientes podemos lograr una gran combinación de sabores. Además, son ideales para reciclar las sobras del asado y de otras comidas como ensaladas, arroces y salteados. A continuación les dejamos más opciones de rellenos:

### **TOMATE Y RUCULA**

Paté de tomates secos, rúcula o mizuna, alguna carne roja cocida y cortada en tiras, cebolla caramelizada, queso danbo.



### **ZANAHORIA Y POLLO**

Paté de zanahorias, tiras de pollo cocido, palta, tomate, lechuga, pepino en rodajas finas y queso mozzarella.



### **NAPOLITANO**

Paté de aceitunas negras, hojas de albahaca y espinaca, queso en hebras, tomates y gomasio a elección.



Esta comida es ideal para ponerse creativo e ir variando el contenido



# QUESADILLAS

PARA TODOS LOS GUSTOS





Nuestros ingredientes van a ser casi los mismos que en las recetas anteriores; pero esta vez los protagonistas van a ser los patés y el queso.

### **PATE DE TOMATES**

Con queso magro y cebolla de verdeo

### **PATE DE BERENJENAS**

Con ricotta y morrones asados

### **PATE DE ACEITUNAS NEGRAS**

Con camembert y miel

### **PATE DE ACEITUNAS VERDES**

Con queso muzzarella y ajo picado

### **PATE DE REMOLACHAS**

Con queso de cabra

### **PATE DE ZANAHORIAS**

Con queso azul y cebolla caramelizada



### **INSTRUCCIONES**

Untamos el paté y luego agregamos el queso que vayamos a usar en el medio de la tortilla. Cerramos a la mitad y llevamos a una sartén caliente por unos 40 segundos de cada lado.

# REFUERZOS

EN TODO MOMENTO



## REMOLACHA & PECETO

Paté de remolachas, peceto cortado fino, rucula y queso de cabra.

## GIRASOL & BONDIOLA

Paté de girasol, bondiola ahumada, tomate en rodajas y hojas de perejil.

## TOMATE & RUCULA

Paté de tomates secos, jamon crudo, rucula y queso parmesano.

## ACEITUNAS & QUESO BRIE

Paté de aceitunas negras, queso brie, albahaca, laminas de pera y miel.

# HAMBURGUESAS

SUMATE A LA REVOLUCION



Existen hamburguesas para todos los gustos. Hay quienes las prefieren de carne y quienes eligen las de vegetales, pero para todas hay un paté ;)

## **HAMBURGUESA DE CARNE**

Proba agregarle paté de remolachas, de girasol o de zanahorias.

## **HAMBURGUESA VEGETARIANA**

Elegí un paté que complemente la base principal de tu hamburguesa; Por ejemplo, si tu hamburguesa es de lentejas, puedes usar el de remolachas, tomate o zanahoria.

# CAMEMBERT AL HORNO

CON PATE DE ACEITUNAS, MIEL Y CHERRY CONFITADO





## INGREDIENTES

Queso camembert ó brie.

Paté de aceitunas negras

Ciboulette

Tomates cherry

Rodajas de pan o tostaditas

Miel a gusto



## INSTRUCCIONES

Sacamos el queso del envoltorio. Lo cortamos al medio y rellenamos con paté de aceitunas negras. Lo llevamos a una fuente para horno.

Horneamos durante 5 minutos a 180°C

En una sartén salteamos con oliva los tomates cherry a fuego medio por 2 minutos, hasta que comiencen a dorarse

Retiramos el camembert del horno y servimos junto a los tomates cherry y el paté de aceitunas

Acompañamos con miel y nueces (opcional)

# POKE BOWL

UNA ENSALADA COMPLETA



## ¿HAWAIANO O JAPONES?

Los ingredientes originales del poke se asemejan bastante a los ingredientes del sushi y de ahí la confusión; pero los poke bowl son un plato tradicional de Hawai. Llevan una base de arroz, o ensalada (o una combinación de ambas), pescado, verduras, frutas y alguna salsa. Hoy en día son super populares y existen versiones con pollo, tofu o alguna legumbre en vez de pescado. Es un plato muy balanceado y fácil de hacer, que podemos almorzar varias veces en la semana cambiando solo algunos ingredientes y obteniendo una experiencia totalmente distinta. Nuestros patés vegetales son una excelente forma de agregar vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables a todas tus comidas. Probá agregarle una cucharada de tu paté preferido a tus pokes o ensaladas, y después nos contás!

### BASE

Arroz  
Ensalada  
Quinoa

### PROTEINA

Salmon  
Garbanzos  
Pollo  
Tofu

### TOPPINGS

Palta Mango  
Zanahoria Pepino  
Rabanito Cebolla  
Tomate Anana



Agregas aceite de oliva, limón, gomasio y una buena cucharada de tu paté preferido.



# PASTA & RISOTTO

I D E A L E S P A R A U N D I A D E F R I O



¿Hay algo más tentador que comer pastas un domingo de lluvia? Bueno, a partir de ahora sí, porque te vamos a contar cómo hacer una salsa para pasta o para risottos que te va a encantar. Les dejamos varias opciones para combinar, pero básicamente se trata de mezclar el paté que elijas con crema de leche, leche de coco o crema de cajú. Además, puedes agregarle caldo, vino, especias, queso y/o rawmesano. A continuación nuestras preferidas:

### **TOMATE Y CREMA**

3 cdas aceite de oliva  
2 cdas paté de tomates  
1/3 taza crema de leche  
1/4 taza pulpa de tomate  
3 dientes de ajo picados  
Un puñado de Albahaca

### **REMOLACHA Y CREMA**

3 cdas aceite de girasol  
3 cdas paté de remolachas  
1/3 taza crema de leche  
1/4 taza vino blanco  
1 dientes de ajo picados  
Cebolla verdeo

### **ZANAHORIA Y COCO**

3 cdas aceite de girasol  
2 cdas paté de zanahorias  
1/2 taza leche de coco  
1/4 taza castañas de cajú  
1 diente de ajo picado  
1/2 morron rojo (opcional)

### **GIRASOL Y PESTO**

4 cdas aceite de oliva  
3 cdas paté de girasol  
1 taza perejil o albahaca  
2 cdas jugo de limon  
3 dientes de ajo picados  
1/3 taza agua o crema

Para hacer estas salsas es necesario contar con una licuadora o mixer de mano.



# HUEVOS RELLENOS

CON PATE DE LENTEJAS



## INGREDIENTES

4 Huevos  
2 Cdas Paté de lentejas  
2 Cdas Aceite de oliva  
2 Cdas Mayonesa  
Sal y pimienta a gusto



## INSTRUCCIONES

Hervir los huevos unos 10 minutos y dejar enfriar hasta poder manipularlos.

Pelar los huevos y retirar las yemas.

Con un mixer integrar las yemas con el paté de lentejas, la mayonesa (opcional), sal, pimienta y aceite de oliva

Rellenar los huevos con la pasta preparada anteriormente, ayudandote con una manga de repostería.

Disfrutar con tus seres queridos.

Una receta innovadora para que sorprendas a tu familia en las próximas fiestas ;)



# CROQUETAS

O NUGGETS CON PATE





## INGREDIENTES

Croquetas, falafel, nuggets, cada cultura tiene su propia version. Algunos son a base de proteina vegetal y otros a base de proteina animal. En este caso les vamos a enseñar una receta básica a la que luego pueden cambiarle la proteina y las especias para obtener otras croquetas diferentes.

2 tazas de arroz remojado  
200 gr papa o boniato  
100 gr zanahoria  
100 gr cebolla  
2 dientes de ajo  
200 ml aceite de oliva  
150 g harina arroz integral  
100 gr fécula mandioca  
1 cdita perejil  
½ cdita coriandro molido  
Sal y pimienta a gusto



1. Llevar todos los ingredientes, menos las harinas, a la procesadora y procesar hasta que sea una mezcla bastante uniforme.
2. Retirar y en un bowl, mezclar con las harinas.
3. Amasar y llevar una hora a la heladera para que las harinas se hidraten y la mezcla sea mas fácil de manipular.
4. Retirar de la heladera y humedecerse un poco las manos con agua para poder trabajar mejor la masa.
5. Armar bolitas o la forma que más te guste.
6. Poder congelarlas o cocinarlas en el momento.
7. Se pueden hacer fritas hirviéndolas en aceite a fuego medio para evitar que se quemen por fuera sin cocinarse en el centro. También pueden ir al horno en una plancha con un poco de aceite para que no se peguen
8. Acompañar con tus pates vegetales preferidos!

# PAPAS RELLENAS

CON PATE DE TOMATES



## INGREDIENTES

- 3 papas grandes
- ¼ a ½ taza de leche  
(puede ser vegetal)
- 3 cucharadas paté de tomates
- 3 cucharadas Rawmesano  
(O ½ taza queso parmesano)

## INSTRUCCIONES

1. Precalentamos el horno a 185 grados y pinchamos las papas varias veces con un tenedor.
2. Pincelamos por fuera con un poco de aceite de oliva y horneamos de 1 hora a 1 hora y 15 minutos o hasta que las papas estén tiernas al pincharlas en el centro.
3. Dejamos reposar hasta que se enfríen lo suficiente como para manipularlas.
4. Cortamos cada papa a lo largo por la mitad; sacamos el interior con una cuchara, dejando una cáscara fina. Hacemos un puré con el interior de la papa y la leche. Salamos a gusto.
5. Agregamos el paté de tomates y el rawmesano o queso rallado.
6. Rellenamos las cáscaras de papa con la mezcla de puré y llevamos a horno nuevamente por otros 15 minutos aproximadamente. Vale gratinarlas por encima ;)

También pueden cambiar el paté de tomates por el de zanahorias o el de aceitunas negras.



Encontrá más recetas y  
los puntos de venta en  
nuestras redes sociales y  
pagina web:

 @ranchokiaora

 /ranchokiaora

[www.ranchokiaora.com](http://www.ranchokiaora.com)

