

Menú de San Valentín



Christine Erotic

Erotismo y Sensualidad

www.erotismoysensualidad.com



**Menú de San
Valentín Vegetariano**

Entrante

Ensalada afrodisíaca de
hinojo y canónigos

Plato Principal

Castillo de mozzarella y
aguacate

Postre

Ensalada tropical

Coctel estimulante sin
alcohol de apio y kiwi

Ensalada afrodisíaca de hinojo y canónigos

Alimentos afrodisíacos que incluye:
Hinojo, canónigos y nueces

Ingredientes:

Una bolsita de Canónigos

Un Hinojo fresco

Dos tomates

Bolsita variada de frutos secos para ensalada. Yo he escogido una de Florete con nueces, pipas de girasol, pipas de calabaza, arándanos y albaricoque.

Vinagre de níspero y mandarina de nuestros amigos de La despensa de Alicante

Ensalada afrodisíaca de hinojo y canónigos

Preparación:

Pasamos por agua fría los canónigos. Aunque vienen lavados a mí siempre me gusta darles otra lavada con agua fría.

Escurremos y lo ponemos en el fondo de la ensaladera. Puedes coger una ensaladera para el centro o dos platos hondos para que la ensalada sea individual.

Corta los tomates y échalos a la ensalada.

Lava el hinojo y córtalo en rodajas como si fuera una cebolla.

Ensalada afrodisíaca de hinojo y canónigos

Echa un puñado de frutos secos y arándanos por encima y para terminar un chorrito del vinagre de níspero y mandarina. Pon solo un poquito para que luego al remover la ensalada y probarla cada uno pueda añadir más si le apetece. Si te pasas y para la otra persona está muy fuerte le habrás estropeado la ensalada.

Si queréis, al probarla, podéis añadir aceite o sal según os guste, pero siempre después de probarla.

Este vinagre queda genial con la ensalada pero también hay uno de frutos rojos que puede irle muy bien. Todos son sanísimos productos de nuestra tierra.

Ensalada afrodisíaca de hinojo y canónigos

Advertencias:

No te pases con el aderezo

Sugerencias:

Prueba el de frutos rojos o añade otros frutos o semillas

Decora con las hojitas del hinojo

Variaciones:

Con tomatitos cherry quedaría más llamativa

Esta ensalada afrodisíaca de hinojo ha sido todo un descubrimiento para mí porque hasta ahora solo lo había tomado en infusión. También ha sido muy agradable probar el vinagre de níspero y mandarina. Un plato muy novedoso la verdad.

A background of several vibrant red roses, some in full bloom and others as buds, set against a dark, almost black background. The roses are positioned on the right side of the page, partially overlapping the white border of the central text box.

Castillos de mozzarella y aguacate al horno

Alimentos afrodisíacos que incluye:
Aguacate y espárragos

Ingredientes:

4 tomates

2 aguacates maduro

6 espárragos

2 bolas de mozzarella

Sal

Pimienta

Castillos de mozzarella y aguacate al horno

Preparación:

Lava los tomates y córtalos en rodajas, apártalos para después.

Corta los aguacates por la mitad y quítales la piel. Corta el aguacate en rodajitas. Apártalo.

Abre las bolsitas de la mozzarella con cuidado porque llevan agua en su interior. Escúrrelas y córtalas en rodajas.

Lleva cuidado que no se rompa nada para que quede más bonito.

Coge los espárragos y lávalos. Corta el culo (para mi el culo es la parte dura del espárrago que no está buena para comer).

Castillos de mozzarella y aguacate al horno

Ahora vamos a montarlo todo en capas. Empieza por el tomate, sigue con aguacate y luego queso. No importa mucho el orden salvo que la base debe ser el tomate o cuando lo vayas a pasar al plato después del horno estará pegado.

Haz tantos pisos como quieras. Yo he preparado dos castillitos para cada uno. Cuando termines coloca los espárragos decorando como más te guste.

Echa sobre tu creación una pizca de sal, pimienta al gusto y un chorrito de aceite.

Metemos al horno a unos 150° durante 10 minutos.

Después emplátamos y ¡a comer!



Castillos de mozzarella y aguacate al horno

Advertencias:

El aguacate verde no tiene mucho sabor a si que cómpralos antes para que maduren en casa ya que es difícil encontrarlos maduros en la frutería.

Sugerencias:

Déjalo preparado en el horno y enciéndelo cuando sirvas la ensalada porque hay que comérselo recién salido del horno.

Variaciones:

¿Qué tal quedaría con un queso como el azul? ¿y con tofu? ¿Y con algo de puerro?

Ya tienes una estupenda receta fácil y deliciosa que preparar con un aguacate afrodisíaco y al horno ¡bon appetite!

Ensalada tropical

Alimentos afrodisíacos que incluye:
Guayaba, plátano, pimienta, canela

Ingredientes:

Dos guayabas

Dos plátanos

Dos manzanas

Un limón

Sal

Pimienta

Canela

Miel o edulcorante

Ensalada tropical

Preparación:

Corta el limón por la mitad y exprímelo.
Resérvalo.

Pela la guayaba y córtala en trocitos.
Haz lo mismo con el plátano y la
manzana.

Ponlo todo mezclado en dos cuencos.
Echa por encima el zumo de limón, una
pizquita de sal, de pimienta y de canela.

Esta mezcla es muy ácida por lo que
deberás ser generoso con la miel o el
edulcorante.

Decora con una ramita de menta o
hierbabuena.

Ensalada tropical

Advertencias:

Se me ocurrió probarlo sin endulzar y a pesar de llevar plátano y manzana resulta muy ácida. Tienes que encontrarle el punto dulce con la miel.

Si tienes problemas de acidez pon menos guayaba y cambia el zumo de limón por otro como el de melocotón o mango.

Sugerencias:

Puedes añadir zumo de piña o melocotón para suavizar la acidez

Variaciones:

Puedes añadir los zumos que te comentaba o medio mango en cada cuenco.

Ensalada tropical

Esta ensalada tropical en una bomba de potasio y vitamina C por lo que nos permite permanecer alertas y más activos. No es un postre que tomes para ir a dormir (no lo conseguirías la verdad) Es un postre que te despierta y te prepara para los juegos de una velada romántica.

Además ayuda a hacer la digestión. No conviene jugar con una digestión pesada.

Cóctel estimulante de apio y kiwi

Alimentos afrodisíacos que incluye:
Apio y kiwi

Ingredientes:

Una rama de apio

Un kiwi

Hielo

1 Limón

Edulcorante, azúcar o estevia

Cóctel estimulante de apio y kiwi

Preparación:

Lava la ramita de apio y córtala en trozos. Da igual el tamaño porque después lo batiremos.

Pela el kiwi y córtalo en varios trozos.

Pela el limón, quítale las pepitas y córtalo en varios trozos.

Lo echamos todo en la batidora, añadimos hielo y agua para que nos salgan dos o más copas dependiendo de dónde lo vayas a echar, y endulzamos a nuestro gusto.

Batimos todo bien y después lo colamos para que no quede tan grumoso. Servimos en la copa.

Cóctel estimulante de apio y kiwi

Si tienes una licuadora será mucho más fácil porque licuas cada fruta por separado y luego lo mezclas.

También puedes batirlo todo, colarlo y después batirlo de nuevo con el hielo. Yo lo he hecho al revés porque al probarlo no me terminó de gustar que estuviera tan grumoso y como hace frío tampoco me apetecía tropezarme con trocitos de hielo pero estoy segura de que si lo hiciera en verano lo mismo lo hacía con limón granizado.

Cóctel estimulante de apio y kiwi

Advertencias:

Mejor colarlo para que tenga una textura más agradable.

Sugerencias:

En verano lo puedes hacer con mucho hielo o con limón granizado.

Variaciones:

Puedes batirlo con hojas de menta o de hierbabuena.

Si no lo quieres tan sano puedes añadirle alcohol pero mejor que sea algo dulce como el ron blanco o el Martini blanco.

Este cóctel estimulante de apio y kiwi es una bomba de vitamina C que te pondrá las pilas y te ayudará a hacer la digestión.

**Estas y otras recetas
las encontrarás en
nuestra web**



Christine Erotic

Erotismo y Sensualidad

www.erotismoysensualidad.com