SOL natural

5 RECETAS CON TUNTÚN

Las clásicas recetas con atún...
¡ahora en **versión vegana**!

TUNTÚN te permite disfrutar de una **experiencia culinaria saludable, 100% vegetal y con sabor a mar.**

TUNTÚN

no fue creado al tuntún

Vamos, que no es una casualidad, sino el resultado de una causa: **ayudar a reducir el consumo de pescado**. Y es que la sobrepesca y sobreexplotación en nuestros mares hace peligrar la supervivencia de algunas especies. Como el atún y la caballa.

Nuestra propuesta son alternativas vegetales, y a la vez sostenibles. Pero sostenibles de verdad, porque esta es la **primera opción vegana y ecológica**, es decir, respetuosa con el medio ambiente y tu salud.

TUNTÚN **EN ACEITE**

Versión vegetal del clásico atún en aceite.

TUNTÚN **CON TOMATE**

Versión vegetal de caballa con salsa de tomate.

Dos opciones vegetales, con textura y sabor muy similares al atún y la caballa, gracias a las **proteínas vegetales de alto valor nutricional** (guisantes y habas) y al característico sabor de las algas.

Añádelo a ensaladas, pastas, arroces... o prepara estas deliciosas recetas que te proponemos.

¡QUIERO PROBARLO!

Beatriz Moliz • @beatrizmoliz

EL AUTÉNTICO
BOCADILLO VEGETAL

VEGANA

¡Por fin un bocadillo vegetal que realmente es vegetal! Prepárate para disfrutar, porque esta delicatessen está cargadita de cosas ricas: vegetales, una salsa riquísima y Tuntún en aceite, que captura toda la esencia del sabor a atún de una manera respetuosa.

INGREDIENTES

SALSA

- 1/4 taza de tahini blanco SN
- 2 cdas de yogur vegetal
- Zumo ralladura de un limón
- 1 cda de AOVE
- Sal al gusto

BOCADILLO

- Tuntún en aceite SN
- 2 rebanadas de pan
- Salsa
- ½ pepino
- Un poco de lombarda picada
- 3-4 trozos de tomate seco
- Rúcula
- Aceite de oliva virgen extra para la sartén

ELABORACIÓN

1. Agrega a un bol todos los ingredientes de la salsa y mezcla. Asegúrate de que quede untuosa, para que puedas extenderla sobre el pan.
2. Escoge dos buenas rebanadas de pan, calienta una sartén y pon tus tostadas. Añade aceite de oliva sobre el pan y tuesta bien cada cara del pan.
3. Añade a la base la salsa, pepino cortado y nuestro Tuntún en aceite. Sigue con lombarda troceada, rúcula y tomate seco.
4. ¡Disfruta de este bocadillo 100% vegetal!

SN Productos Sol Natural

Pim-pam-pum... ¡bocadillo de Tuntún!

Gloria Carrión • @lagloriavegana

CANELONES
DE TUNTÚN

VEGANA

Los italianos crearon esta deliciosa receta festiva y los franceses la mejoraron aportando la salsa bechamel. **Si eres fan de los canelones, apunta esta versión vegetal** porque te aseguramos que van a triunfar en la mesa.

INGREDIENTES

CANELONES

- 1 cebolla grande o 2 pequeñas
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 1 calabacín
- 50 g de tomate triturado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 2 latas de Tuntún en aceite [SN]
- 18-20 placas de canelones
- Queso rallado vegano

BECHAMEL

- 2 cdas de preparado para bechamel [SN]
- 500 ml de leche de soja
- Sal y nuez moscada al gusto
- 2-3 cdas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Pica la cebolla y los ajos bien finos y sofríelos en una sartén con aceite de oliva y sal.
2. Una vez dorados, agrega el vino y deja cocinar unos minutos removiendo de vez en cuando.
3. Echa el tomate y cocina durante 5-7 min más.
4. Ralla el calabacín y agrégalo a la sartén. Salpimienta y cocina unos 10 min removiendo de vez en cuando.
5. Abre las latas de Tuntún y desecha el aceite (nunca por el fregadero). Incorpóralo en la sartén y cocínalo durante un par de minutos. Aparta del fuego y deja que temple.
6. Cuece las placas de los canelones, enfríalas y reserva sobre un paño de algodón limpio.
7. Rellena los canelones con la mezcla anterior y con ayuda de una manga pastelera.
8. Prepara la bechamel siguiendo las instrucciones del paquete y ponle un fondito de ella en la bandeja.
9. Coloca los canelones en la bandeja y cúbrelos con la bechamel.
10. Acaba con un buen puñado de queso vegano rallado y hornea a 200°C durante unos 15 min. Para finalizar, dale un toque de gratinador.

SN Productos Sol Natural

Haz click aquí y empieza a disfrutar...

Sam & Carlos • @casanomadaveganhome

EMPANADA
DE TUNTÚN

VEGANA

Si hablamos de empanadas, no podemos olvidarnos de **una de las más famosas: la empanada de atún.** Pero, ¿y si la preparamos en versión vegana, saludable y con todo el sabor de la tradicional? Para ello, usaremos como ingrediente estrella Tuntún con Tomate.

INGREDIENTES

- Tuntún con Tomate SN
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de pimentón dulce SN
- 1 cucharada de orégano
- 1 hoja de laurel
- 1/2 taza de vino blanco (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Masa para empanadas vegana
- 1 sustituto vegetal del huevo SN para pintar la empanada (opcional)

ELABORACIÓN

1. Corta la cebolla en tiras y pica el ajo. Trocea también el pimiento en pequeños cuadrados.
2. En una sartén, saltea la cebolla con el ajo y cuando empiecen a pocharse un poco, añade el pimiento.
3. Saltea unos minutos y agrega el laurel junto con el vino (opcional).
4. Añade el pimentón, la sal, la pimienta y el orégano.
5. ¡Ahora viene lo bueno! Coge tu Tuntún con tomate y agrégalo a la mezcla.
6. Prepara las masas de empanada, rellena y cierra bien. Opcionalmente puedes pintar la masa por encima con huevo vegetal o con aceite.
7. ¡Hornea y a disfrutar!

Vas a querer probarla...

SN Productos Sol Natural

Izaskun & Mikel • @peace_l0ve_vegan

HUEVOS VEGANOS
RELLENOS DE TUNTÚN

VEGANA • SIN GLUTEN

¡Una fantasía de trampantojo! Disfruta de la clásica receta de huevos rellenos en versión 100% vegetal. Aquí nada es lo que parece, pero te aseguramos que el resultado es simplemente increíble...

INGREDIENTES

CLARAS

- 400 g de nata vegetal
- 3,5 g de agar agar
- 50 ml de agua
- 1 cda de levadura nutricional [SN]
- 1/4 cdita de sal Kala namak
- Sal tradicional

RELLENO

- 1 lata de Tuntún en Aceite [SN]
- 2 pepinillos agridulces (tamaño pequeño)
- 1 cda de mostaza [SN]
- 1 cdta de tomate concentrado (opcional)
- 2 cdas de veganesa
- Cebollino fresco

DECORAR

- Cúrcuma
- Cebollino fresco

ELABORACIÓN

CLARAS

1. Primero, mezcla el agar agar con el agua y lleva a ebullición. En cuanto rompa a hervir, añade el resto de ingredientes (la nata, la levadura, la sal tradicional y la sal Kala namak) y vuelve a llevar a ebullición sin parar de remover. Tardará entre 1-2 minutos.
2. Retira del fuego y vierte la crema en los moldes. Refrigera 1 hora.

RELLENO

1. Prepara el relleno mezclando todos los ingredientes y una vez estén los huevos listos, rellena con la mezcla retirando una pequeña parte del huevo como si fuese la yema.
2. Puedes aprovechar las "yemas" que has retirado para decorar los huevos añadiendo una pizca de cúrcuma y pasando la mezcla por el pasapurés sobre los huevos.
3. Decora con otra pizca de cebollino, y... ¡huevos listos!

SN Productos Sol Natural

¡No te pierdas ningún paso!

Nara & Pedro • @melonsinjamon

TRIÁNGULOS
DE TUNTÚN

VEGANA

¿Necesitas preparar un aperitivo express? Estos triángulos súper ligeros y extra crujientes son ideales. ¡Se preparan en 20 minutos y están deliciosos! Disfrútalos en casa o llevátelos para tomar en cualquier parte: playa, montaña... Eso si, antes de taparlos deja que se enfríen para que no pierdan su textura crujiente ;)

INGREDIENTES

- Tuntún con Tomate **SN**
- Pasta filo
- Semillas de amapola **SN** para decorar

ELABORACIÓN

1. Corta la pasta en rectángulos alargados, coloca el relleno al inicio y ve plegando sobre sí mismo para ir formando cada triángulo, cerrando al final como si fuese un sobre.
2. Ahora, píntalos con un poco de aceite de oliva y añade un puñado de semillas de amapola.
3. Hornea a 180 grados durante 15 minutos y acompáñalos de tu salsa favorita, ¡ya tienes el aperitivo listo!

SN Productos Sol Natural

Descubre aquí lo sencillo que es prepararlos

SOL natural

ALIMENTACIÓN BIO

COMPRAR TUNTÚN

¡Descubre más recetas!

www.solnatural.bio