



Recetaria
Adamá

Adamá significa Tierra. Nuestra empresa se inspira en la tierra como fuente de la vida y sustento de los alimentos que nos dan la energía para vivir. El contacto con la tierra y con el planeta Tierra nos inspira las mejores cosas que conocemos: los olores, los colores, los sonidos y los sabores que llenan de emociones nuestra vida cotidiana.

Este recetario busca fomentar la cocina casera, con productos naturales y saludables como son Silán y Tahini. Encontrarás recetas saladas, dulces y agridulces, algunas muy sencillas y otras más elaboradas.

Silán es un sirope tradicional de dátiles de medio oriente. Se prepara únicamente con dátiles para crear un delicioso y nutritivo edulcorante dulce. Se puede combinar con alimentos dulces o salados o utilizar para preparaciones. Es naturalmente dulce, libre de aditivos y conservantes.

Tahini es el alimento de Medio Oriente que va con todas las comidas. Es ideal como acompañamiento de ensaladas, carnes, arroz, como salsa, base para cookies o directamente con pan. Es libre de gluten y apto para veganos.



ÍNDICE

- 01 Pasta con Tahini y tomates secos P. 04
- 02 Boniato relleno de Quinoa y vegetales con Tahini P. 05
- 03 Brochetas de pollo con Tahini y limón P. 06
- 04 Blondies de zanahoria y Tahini P. 07
- 05 Cheesecake de Tahini P. 08
- 06 Patas de pollo con granada y Silán P. 09
- 07 Torta de Almendras con Silán P. 10
- 08 Chauchas glaseadas con Silán P. 11
- 09 Coliflor con Tahini y Silan P. 12
- 10 Repollo relleno con Silán P. 13
- 11 Batido de banana con Tahini P. 14
- 12 Galletas de Coco y Silán P. 15



01

PASTA CON TAHINI Y TOMATES SECOS

INGREDIENTES:

- 8 tomates secos
- 1 y 1/2 taza de espinacas cocidas
- Agua hirviendo
- Pasta cocinada al gusto

Para la salsa:

- 3/4 tazas de leche de almendras
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada sopera de Tahini
- 1 cucharada de cebolla deshidrata
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de maicena o de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES:

- Colocar los tomates secos en un bol y cubrir con agua hirviendo. Dejar reposar hasta que los tomates se ablanden. Otra opción sería dejarlos en remojo en agua fría por la noche.
- Una vez estén blanditos, desechar el agua y trocear los tomates.
- En otro bol, mezclar todos los ingredientes de la salsa hasta que estén bien combinados. Poner en una cazuela la salsa, espinaca y los tomates secos.
- Calentar a fuego medio-alto y revolver constantemente hasta que la salsa espese.
- Añadir la pasta cocinada y mezclar bien con la salsa.
- Probar y ajustar de sal y pimienta.



02

BONIATO RELLENO DE QUINOA Y VEGETALES CON TAHINI

INGREDIENTES:

- 2 boniatos

Relleno:

- 250 gr de quinoa
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Brócoli
- Aceite de Oliva
- Especias al gusto: pimienta negra, comino, nuez moscada, perejil, orégano...

Salsa:

- 5 cucharadas de Tahini
- Jugo de ½ limón
- Especias a gusto
- Agua

PREPARACIÓN:

- Asar los boniatos con un corte a lo largo, sin abrirlos del todo en horno precalentado a 180°C hasta que estén blanditos.
- Para el relleno picar la cebolla y el ajo y sofreír en una sartén con un poco de Aceite de Oliva. Añadir el brócoli picado y las especias y seguir cocinando unos minutos más.
- A continuación, añadir la quinoa. Remover, dejar unos minutos y apartar. Para la salsa, mezclar el Tahini con el jugo de limón, añadir agua poco a poco hasta obtener la consistencia deseada y por último agregar las especias.
- Ya sólo queda poner el relleno en los boniatos y un poco de salsa. Añadir unas rodajitas de palta y un poco de orégano.



03

BROCHETAS DE POLLO CON TAHINI Y LIMÓN



INGREDIENTES:

- 3 pechugas de pollo
- 1-2 cebollas moradas
- 16 tomates cherry
- Ciboulette c/n
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal

Para la salsa de Tahini y limón:

- 80 gramos de Tahini
- 80 gramos de yogur natural
- 20 gramos de jugo de limón
- Ralladura de 1 limón
- 1 diente de ajo
- Ciboulette c/n
- Unas ramitas de cilantro fresco
- 1/2 c/c de chile molido o pimentón picante
- 1/2 c/c de comino molido
- Pimienta negra
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Preparar la salsa, pelar el ajo y picar en el mortero o con un prensa ajos. Picar el ciboulette y el cilantro, rallar la piel de limón y extraer su jugo. Mezclar en un cuenco el Tahini, el yogur, el jugo de limón y su piel, el ajo, el cilantro y ciboulette, las especias y sal al gusto, hasta obtener una salsa cremosa. Reservar.
- Cortar las pechugas de pollo en tiras largas no muy gruesas, lavar los tomates cherry y pelar la cebolla cortándola en trozos y separándola según la cantidad que se desee poner. Ensartar en las brochetas un tomate, una tira de pollo haciendo zigzag, la cebolla, otra tira de pollo y terminar con un tomate.
- Poner un poco de aceite de oliva en la parrilla o sartén y hacer las brochetas de pollo salpimentadas al gusto, dándoles la vuelta para que se doren por todos los lados y moderando el fuego para que se hagan también por dentro. Servir las Brochetas de pollo con la salsa de Tahini y limón servida en un pequeño cuenco para que cada comensal aderece sus brochetas al gusto, espolvorear el pollo con un poco de ciboulette picado.

BLONDIES DE ZANAHORIA Y TAHINI

INGREDIENTES:

- 100 gramos de ananá
- 100 gramos de almendras molidas
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de canela
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de jengibre
- Una pizca de sal
- 110 gramos de Tahini
- 1 huevo (a temperatura ambiente)
- 3 cucharadas de Silán
- 120 gramos de zanahoria rallada
- Un puñado de nueces troceadas (o cualquier otro fruto seco)



PREPARACIÓN:

- Con una batidora o una picadora triturar el ananá hasta obtener un puré. Reservar.
- En un bol grande tamizar juntas la almendra molida, el bicarbonato de sodio, la canela, la nuez moscada, el jengibre y la sal.
- En un bol mediano batir juntos el puré de ananá, el Tahini, el huevo y el Silán.
- Verter esta mezcla sobre la almendra molida y remover bien con una espátula, hasta que no queden grumos.
- Añadir la zanahoria rallada y las nueces y revolver un poco más para que queden bien distribuidas.
- Poner la masa en un molde bien engrasado y/o forrado con papel vegetal y hornear unos 25 minutos a 180°C.
- Dejar enfriar antes de desmoldarlo y cortarlo.



INGREDIENTES:

Para la masa:

- 1 taza de migas de galletitas de vainilla
- 2 cucharadas de manteca (derretida)
- 1 cucharada de azúcar granulada
- Pizca de sal

Para el relleno:

- 1 taza de crema de leche
- 450 grs de queso crema (temperatura ambiente)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de Tahini

PREPARACIÓN:

Masa:

- En un tazón, mezclar las galletitas trituradas, la manteca derretida y el azúcar hasta que estén bien combinados. Untar con manteca un molde desmontable 22 cms aprox. Presionar la mezcla en el fondo y aproximadamente 2 cms por los lados. Usar el fondo de una taza medidora o vaso para ayudar a presionar las migas de manera uniforme.

Relleno:

- Verter la crema de leche en un tazón grande. Batir durante varios minutos hasta que esté firme. Tener cuidado de no batir demasiado o se romperá y tomará una consistencia similar a la mantequilla. Reservar. Agregar el queso crema a temperatura ambiente, el azúcar, el jugo de limón, la sal y el Tahini a otro tazón y batir hasta que quede suave. Incorporar suavemente la crema batida.

Armado

- Verter el relleno sobre la masa. Cubrir con papel film y refrigerar por al menos un par de horas o hasta que la mezcla se endurezca. Retirar con cuidado del molde. Agregar a gusto mermelada de la fruta que se desee.

06

PATAS DE POLLO CON GRANADA Y SILÁN

INGREDIENTES:

- 8 patas (muslos y contramuslos) de pollo
- Pimienta negra molida
- Sal
- 4 cebollas blancas cortadas en rodajas finas
- 1/2 taza de jugo concentrado de granada
- 2 cucharadas de Silán
- 4 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- Sazonar el pollo con sal y pimienta negra recién molida, saltear por ambos lados en una sartén ancha con aceite de oliva, hasta que se doren. Retirar el pollo, y en la misma sartén freír la cebolla a fuego medio hasta que también quede dorada.
- Mezclar todos los demás ingredientes en un bowl, y agregar las patas de pollo doradas y la cebolla frita. Mezclar. Pasar las patas de pollo a una fuente, cubrir con papel aluminio y asar durante 40 minutos en un horno previamente calentado a 180° centígrados.
- Al cabo de 40 minutos, quitar el papel de aluminio y seguir asando durante 20 minutos hasta que las patas de pollo queden bien tostadas.
- Para servir, colocar el pollo en un recipiente apropiado para llevar a la mesa, y agregar por encima las semillas de granada y la menta.

07

TORTA DE ALMENDRAS CON SILÁN

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 1 taza de azúcar
- 4 cucharadas de Silán
- 3/4 tazas de aceite
- 1 1/2 vasos de almendras molidas
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de Bicarbonato
- 1 cucharadita de esencia de almendras
- 1 cucharadita de agua



PROCEDIMIENTO:

- Se baten los huevos con el azúcar hasta cremar, se añade el aceite, la esencia de almendras, el agua, las almendras molidas, y la harina mezclada con la sal y el Bicarbonato.
- En un tazón aparte tomamos un poco de la mezcla y le agregamos el Silán, las mezclamos, en un molde engrasado y enharinado se pone la mezcla primera y luego agregamos mezclando con un cuchillo cucharadas de la mezcla con Silán. Se lleva a un horno pre calentado a 180° hasta que al introducir un palillo salga seco.
- Cuando enfríe se desmolda, y se le puede poner por encima azúcar glas, también se puede hacer un glaseado y bañarlo, decorándolo por encima con almendras fileteadas tostadas.

CHAUCHAS GLASEADAS
CON SILÁNINGREDIENTES:

- 500 gramos de chauchas
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 1/2 taza de Silán
- 1/4 taza de semillas de sésamo tostadas

INSTRUCCIONES:

- Precalentar el horno a 200° C. Cubrir una bandeja con papel manteca. Mezclar las chauchas con aceite de oliva, sal y pimienta. Cocinar durante 15 minutos.
- Retirar del horno y rociar el Silán sobre las chauchas. Mezclar para cubrir. Regresar las chauchas al horno por otros 5-10 minutos. Cuanto más se cocinen, más suaves estarán. Inmediatamente antes de servir, espolvorear con semillas de sésamo.

Nota: Si te gustan las chauchas crujientes, reducir el tiempo de cocción a 10 minutos antes del glaseado y 5 minutos después.

INGREDIENTES:

- 1 coliflor cortada en floretes
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal marina
- 2-3 cucharadas Tahini
- Jugo de limón
- 2-3 cucharaditas de Silán
- Perejil picado
- Arándanos secos

ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 200°C. Colocar los floretes de coliflor en una fuente para hornear (prefiera una con la que pueda servir). No te preocupes si la coliflor está apilada o si el plato parece demasiado pequeño, ya que la coliflor se encoge mucho mientras se cocina. Mezclar con el aceite de oliva y espolvorear con sal.
- Asar hasta que la coliflor esté tierna (cuando la uña pueda entrar fácilmente) y los bordes se hayan dorado, de 15 a 20 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar un poco.
- Colocar la coliflor en un plato para servir. Rociar con jugo de limón, Tahini y Silán, en ese orden. Adornar con perejil picado, semillas de granada o arándanos y servir.



10

REPOLLO RELLENO CON SILÁN



INGREDIENTES:

Para el relleno:

- 500 gramos de carne molida
- repollo grande
- 1 taza de arroz
- Cilantro a gusto
- 1 cucharadita de Paprika
- 2 cucharadas de salsa de tomate casera o en su defecto puré de tomate
- Sal y Pimienta a gusto
- Perejil fresco picadito a gusto

Para la salsa:

- 1/2 taza de aceite de oliva para cocinar
- 1 cebolla grande picadita finamente
- 4 tomates perita picaditos finamente
- Salsa de Tomate casera, en su defecto puré o pasta de tomate envasado
- 3 cucharadas de Silán
- 1 cucharadita de Pimentón
- Sal y Pimienta a gusto
- Y agua necesaria para hacer la salsa



PREPARACIÓN:

- Lavar bien el repollo, deshojar, poner en una cazuela con agua y sal a hervir y sumergir las hojas hasta que aflojen, que se pongan suaves y blandas. Sacar y poner a secar sobre un paño de cocina o papel absorbente.
- En un tazón mezclar todos los ingredientes del relleno, y en una cazuela poner el aceite, sofreír los tomates con la cebolla, añadir pimentón, la sal y la Pimienta, la salsa o puré de tomate, el agua y el Silán, y dejar cocinar.
- Tomar las hojas del repollo y rellenar con la carne. Se ponen en la cazuela con la salsa a fuego bajo y se cocinan por media hora aproximadamente. Luego pasar a un fuente y hornear a 180°C por 15 o 20 minutos.

11

BATIDO DE BANANA CON TAHINI

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche o leche de soja
- 1 banana mediana, cortada en trozos (aproximadamente 3/4 tazas o 120 gramos)
- 1 cucharada de Tahini
- 1 cucharada de Silán
- Canela a gusto y opcional

ELABORACIÓN:

- Colocar la leche, el plátano, el Tahini y el Silán en una licuadora.
- Pulsar varias veces, luego mezclar por 30 a 45 segundos, o hasta que quede suave.
- Verter en un vaso y rociar con un poco Silán y polvo con canela, si lo desea. Servir inmediatamente.



12

GALLETAS DE COCO Y SILÁN

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza + 2 cucharadas de coco rallado
- 1/4 cucharadita de levadura química
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de Silán
- 2 cucharadas de leche

PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno a 180°C y forrar la bandeja de hornear con papel manteca. Tamizar la harina de trigo y la levadura.
- Agregar el coco rallado y mezclar con una cuchara. Agregar a continuación la mantequilla y con las manos, pellizcar la mezcla hasta lograr migas.
- Para terminar incorporar el Silán y la leche poco a poco mientras mezclamos con las manos para lograr una masa suave. Hacer una bola.
- Estiramos la masa con un rodillo y con un cortados cortamos las galletas. Poner las galletas en la bandeja de horno y repartir un poco de coco por encima.
- Hornear 15 minutos hasta que los bordes se doren y sacar del horno. Dejar enfriar sobre una rejilla y una vez estén frías guardar en un recipiente hermético.

