

Recipe

Pizza

Ingredients

Dough (12 inch pie)

- 2 cups whole wheat flour
- 2 teaspoons dry active yeast
- $\frac{3}{4}$ cup warm water
- $\frac{1}{2}$ cup cooked sweet potato
- 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon cornmeal (optional)

Pesto

- 2 packed cups fresh basil
- $\frac{1}{2}$ cup cashews (substitute nut of choice)
- 3 cloves garlic
- 2 teaspoons lemon juice
- Salt and pepper to taste
- Additional water as needed

Tofu Ricotta

- $\frac{1}{2}$ cup cashews (substitute nut of choice)
- 1 block of firm to extra firm tofu
- $\frac{1}{2}$ cup nutritional yeast
- Juice of 1 lemon
- Salt and pepper to taste

Instructions

- Add yeast to warm water in a cup and mix. Wait a few minutes for bubbles to form.
- In a large mixing bowl, add flour, salt activated yeast with the water and sweet potato. Mash and mix it all together until you get a uniform mixture that comes together.
- Knead dough on a lightly floured surface until smooth (About 5 minutes, adding some a dusting of flour if too wet).
- Cover the dough with a clean towel and let it rise to about double the size (about 30 minutes).
- Preheat oven to 400 F.
- Dust your baking pan with cornmeal and extra flour to avoid sticking.
- Stretch and shape your dough into a 12 inch circle, gently pushing dough outward from the center.
- Add desired toppings and bake for about 15-20 minutes until bubbly and brown.
- Garnish with some torn leaves of fresh basil and a sprinkle of nutritional yeast, oregano, and red pepper flakes.
- For pesto and ricotta, blend each set of listed ingredients until smooth. Add a little water if needed for desired consistency and texture.

Receta

Sopa Primavera

Ingredientes

- 4 cebollas picadas
- 2 tallos de apio picados
- 1 ramita de romero
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 papas amarillas picadas
- 4 cebolletas picadas
- 1 lata de frijoles blancos
- 1 libra de guisantes congelados
- 1 pepino inglés picado
- Sal y pimienta blanca al gusto
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Un chorrito de jugo de limón

Crema de pepinos

- 1/4 taza de anacardos
- 1 diente de ajo
- 1 pepino inglés
- 1 cebolla verde
- Sal al gusto

Instrucciones

- Agrega cebolla picada con un chorrito de agua a la olla. Tapa y cocina a fuego medio-alto hasta que se suaviza. Destapa, agrega apio y reduce el fuego a medio dorado. Mezcla de vez en cuando para evitar que se queme.
- Agrega papas, romero, el laurel, ajo, y 5 tazas de agua a la olla y deja que hierva. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que el apio y las papas estén tiernas.
- Saca la hoja de laurel y el romero.
- Licue la sopa y las cebollas verdes hasta que quede suave.
- Agregue los frijoles blancos (guardar el líquido), los guisantes y los pepinos.
- Enfriar la sopa en el refrigerador.
- Para la crema, licue los anacardos (remojados) con el ajo, el pepino, el líquido de los frijoles previamente guardado, y reservados y la cebolla verde hasta obtener una mezcla lisa.
- Agrega sal al gusto
- Agrega sazón a la sopa fría con sal y pimienta blanca y jugo de limón al gusto.
- Season chilled soup with salt and white pepper and lemon juice to taste.
- Sirve la sopa en un bol. Rocía con la crema de pepino y decora al gusto con más pepino picado y guisantes.

Espolvorea pimentón ahumado por encima.