

Recipe

Cauliflower Wings



Ingredients

- 1 small cauliflower cut into wing sized florets
- ½ cup cornstarch
- 1 cup rolled oats blended into a flour (you can also substitute cornmeal or whole wheat flour)
- 2 teaspoon garlic powder
- 2 teaspoon onion powder
- 1 tablespoon paprika
- ½ teaspoon sea salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ cup unsweetened almond milk or water
- Breadcrumbs (optional)

Buffalo sauce

- 1 cup soaked cashews (can replace with ½ box silken tofu)
- 1 cup hot sauce
- ¼ cup water
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- ½ teaspoon smoked paprika.

Instructions

1. Line a baking tray with parchment paper and preheat your oven to 425 degrees F.
2. Place your cut up cauliflower in a large bowl. Then in a separate bowl, combine your cornstarch, flour and all the seasonings and mix to combine. Then add the milk or water and mix well to make your batter. Add more water as needed to make a thin pancake batter consistency.
3. Pour the batter into your bowl with the cauliflower and mix well to evenly coat each piece. Optional: Coat the battered cauliflower in breadcrumbs for a crispier texture.
4. Place your coated cauliflower on your prepared baking tray and spread out. Bake for 20 - 25 minutes until the cauliflower is soft on the inside and the outside is golden. Flip once at the halfway point.
5. For the buffalo sauce, blend all ingredients until smooth. Adjust vinegar and hot sauce to your preference.
6. Toss the cauliflower in the buffalo sauce and serve immediately.

Recipe

Ranch

Ingredients

- 1 can cannellini beans
- ½ cup soaked cashews
- 1 teaspoon parsley
- 1 handful of chives
- 2 teaspoons onion powder
- 1-2 cloves garlic
- 3 tablespoons white vinegar
- Juice of ½ lemon
- ½ teaspoon salt, plus more to taste
- 1 small bunch of dill, roughly chopped

Instructions

1. Let the cashews soak for 30 minutes, or add hot water and soak for 15 minutes.
2. Drain the cashews and add to a blender. Add the drained cannellini beans, onion powder, garlic, vinegar, and salt. Blend until smooth and add water until the desired consistency. Add in the chives, parsley, and dill and blend until only small pieces remain.

Receta

Coliflor Búfalo

Ingredientes

- 1 coliflor cortada en ramilletes del tamaño de una alita
- ½ taza de maicena
- 1 taza de avena en hojuelas (se puede sustituir por harina de maíz o harina integral)
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de leche de almendras sin azúcar o la leche de su preferencia y más si es necesario
- Pan rallado (opcional)

Salsa búfalo

- 1 taza de cashews remojados
- 1 taza de salsa picante
- ¼ de taza de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimentón ahumado.

Instrucciones

1. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y precalienta el horno a 425F.
2. Coloca la coliflor cortada en un tazón grande. Luego, en un tazón aparte, combina la maicena, la harina y todos los condimentos y mezcla bien. Agrega la leche y mezcla bien para preparar la masa. Agrega más agua si es necesario para obtener una consistencia ligera, como la de una masa para panqueques.
3. Vierte la masa en el tazón con la coliflor y mezcla bien para cubrir cada pieza de manera uniforme. Opcional: Cubre la coliflor rebozada con pan rallado para una textura más crujiente.
4. Coloca la coliflor rebozada en la bandeja para hornear preparada y extiéndela. Hornea de 20 a 25 minutos hasta que esté suave por dentro y dorada por fuera. Voltéala a la mitad del tiempo.
5. Para la salsa búfalo, mezcla todos los ingredientes hasta que estén suaves. Ajusta el vinagre y la salsa picante a tu gusto.
6. Sumerge la coliflor en la salsa búfalo y sirve inmediatamente.

homogénea y añade agua hasta obtener la consistencia deseada. Añade el cebollino, el perejil y el eneldo y licúe hasta que solo queden trocitos pequeños.

Receta

Aderezo Ranchero

Ingredientes

- 1 lata de frijoles cannellini
- ½ taza de cashews remojados
- 1 cucharadita de perejil
- 1 puñado de cebollino
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1-2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- Jugo de ½ limón
- ½ cucharadita de sal, y un poco más al gusto
- 1 manojo pequeño de eneldo, picado grueso

Instrucciones

7. Deje los cashews en remojo durante 30 minutos o añada agua caliente y déjelos en remojo durante 15 minutos. Escurre los cashews y agréguelos a la licuadora. Añade las judías cannellini escurridas, la cebolla en polvo, el ajo, el vinagre y la sal. Licúe hasta obtener una mezcla