Mariano Orzola

54 deliciosas recetas Vegetales y Legumbres

Selección Premium de platos Gourmet



LOS ELEGIDOS DEL CHEF

eBook KINDLE

54 DELICIOSAS RECETAS
VEGETALES Y LEGUMBRES
Selección Premium de platos Gourmet
COLECCIÓN **LOS ELEGIDOS DEL CHEF** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: Istock Photo
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2018, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2018, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2018, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Febrero, 2018 (Edición en Español)
CDEB: OP-LECH002-0001-22022018

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección Premium de 54 recetas gourmet para preparar con vegetales y legumbres, ideales para incluir como plato principal en un menú de ocasión. Las recetas presentadas pertenecen en su mayoría a la tradicional gastronomía mediterránea. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



LOS ELEGIDOS **DEL CHEF**

Ebooks KINDLE

Una selección Premium de recetas gourmet de cocina presentadas en un recetario paso a paso para preparar, compartir y degustar platos irresistibles.

© Un producto digital OrzolaPress, 2018-2019



Venta exclusiva en tiendas

amazon

Recetario

IMPORTANTE
Ensalada césar
Ensalada tibia de la vega
Berenjenas rellenas
Arroz intenso con vegetales mixtos
Budín de verduras con salsa de tomate
Lasaña de verduras asadas con salsa roja intensa
Ensalada griega de pasta fría
Salteado oriental con vegetales
Lasaña vegetal aromática
Lasaña de espinaca
Tarta tricolor
Tarta clásica de puerros
Lasaña liviana de zucchinis
Pastel vegetariano de patatas
Cazuela aromática de verduras y legumbres
Guisado íntimo
Arrollados de patata
Pastelillos de zanahoria
Pizza vegana rellena
Zanahorias dulces con albahaca
Pizza con vegetales salteados
Sándwich tostado de verduras

Sándwich tostado de coliflor
Sándwich clásico de aguacate
Sándwich intenso de berenjena
Sopa de zanahoria y cilantro
Sopa japonesa delicada
Guiso imperial de lentejas y vegetales
Guiso hindú de lentejas y coliflor
Mujaddara
Guiso de lentejas rojas al curry
Guiso aromático de lentejas con tarka
Guiso hindú de morrones con garbanzos
Guiso de garbanzos con vegetales
Fainá gourmet con verdeo
Sopa crema de garbanzos
Buñuelos hindú con berenjenas (pekoras)
Hamburguesas de porotos negros
Guarnición de porotos blancos con alcachofas y hierbas
Minestrone
Pasta de porotos blancos con hierbas
Salteado de porotos negros con vegetales al curry
Ensalada picante de porotos con garbanzos
Dip de porotos negros con especias mixtas
Salteado intenso de porotos y verduras
Curry de lentejas y coliflor
Chiles rellenos con porotos y queso
Risotto con porotos y tomates secos
Ensalada mediterránea con lentejas
Pasta a la toscana con porotos blancos y rúcula

Ensalada turca de porotos con crema de sésamo
Pasta con porotos y salsa
Enchiladas de patatas con porotos
Guarnición de garbanzos con morrones asados
Extra: Claves para darle sabor a tus comidas
Extra: Los métodos de cocción de los alimentos
Clasificación orientativa de los principales alimentos
Referencias Bibliográficas
Sobre el autor

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Ensalada césar

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 hoja de nori (alga prensada que se consigue en las tiendas naturistas) (optativo)
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 lechuga romana pequeña
- 1 taza de croutones al ajo (ver receta abajo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación en un paso:
Poner el ajo en un tazón grande y aplastar con el tenedor. Agregar el aceite y batir vivamente. Retirar el ajo. Agregar zumo de limón y mostaza, mezclándolo todo con el tenedor. Tostar la hoja de nori sobre el quemador de la cocina (de gas o eléctrica) durante 1 o 2 segundos a cada lado, hasta que de negra se torne verde, desmenuzar y agregar al aderezo. Añadir la sal y batir bien. Lavar la lechuga y secar bien, trocear y descartar las partes duras. Agregar al tazón y mezclar bien con el aderezo. Agregar los croutones al ajo y pimienta al gusto y volver a remover. Servir de inmediato.

(+) RECETA DE CROÚTONS AL AJO

Ingredientes:
- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 diente de ajo, aplastado o cortado en 2 o 3 pedazos

Preparación:
Cortar el pan en cubitos. Derretir la mantequilla en una sartén pequeña y

agregar el ajo, salteándolo rápidamente para aromatizar. Retirar el ajo, agregar el pan y saltear, removiéndolo hasta que esté dorado y crujiente. Retirar y agrega los daditos de pan a la ensalada césar. Esta receta sirve también para otras ensaladas o sopas.

Ensalada tibia de la vega

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 3 pimientos rojos
- 4 tomates rojos medianos
- 4 cebollas medianas
- 1 cabeza de ajos tiernos
- 3 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 100 cc de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:
1) Precalentar el horno a una temperatura de 200°C. Colocar en una bandeja de horno los pimientos, las berenjenas, las cebollas, los tomates y los ajos tiernos, dejar asar lentamente, dándoles vueltas a menudo. Cuando estén en su punto, con la piel casi quemada, sacar los tomates y reservar. Los pimientos, cebollas y berenjenas, sacarlos y envolverlos en un paño y dejarlos un rato, para poder pelarlos mejor. Pasado un rato, cuando estén fríos, pelar y quitar las semillas.
2) En una bandeja grande, colocar ordenadamente formando grupos, los pimientos y berenjenas en tiras, los tomates enteros, las cebollas a gajos, los ajos tiernos enteros; salpicar por encima con los dientes de ajo picados pequeños. Sazonar, poner aceite y rociar con zumo de limón. Servir tibia.

Berenjenas rellenas

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 berenjenas
- 2 cucharadas grandes de aceite
- 1 zapallito
- 1 morrón verde picado
- ½ cucharadita de comino
- 3 cucharadas grandes de semilla de girasol tostado
- Pimienta negra
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de panir fresco
- ¼ taza de perejil fresco picado

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el horno. Cortar a lo largo las berenjenas y sacar la pulpa. Calentar el aceite y saltar la pulpa, el pimiento, el zapallito y las especias por 15 minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar; añadir el arroz, el perejil y las semillas de girasol. Mezclar bien.
2) Poner esta preparación dentro de la cáscara de las berenjenas y colocar en una fuente de hornear tapada. Llevar al horno por espacio de 45 minutos. Luego destapar y cocinar otros 10 minutos. Retirar y servir caliente.

Arroz intenso con vegetales mixtos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 300 gr de arroz basmati, enjuagado
- 200 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas finas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 50 gr de pasas de uva
- 200 gr de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 ramita de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 pizca de azafrán

PARA DECORAR:
- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas
- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.

Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela, pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto. Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias.

Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté casi al dente.

Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10 a 15 minutos hasta que tanto el arroz y como las verduras estén tiernos. Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180ºC (horno moderado) durante 20 a 30 minutos. Decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir.

Budín de verduras con salsa de tomate

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 1 atado de espinacas (12 plantitas aprox.)
- 12 hojas grandes de acelga
- 4 zanahorias medianas
- 3 remolachas medianas
- 2 tazas de arroz blanco
- 1 ½ tazas de leche en polvo
- Sal al gusto
- 100 gr de mantequilla

Preparación paso a paso:
Hervir las espinacas (sólo las hojas) y acelgas en agua y sal. Escurrir bien pasándolas luego por la procesadora.
Raspar las zanahorias, hervirlas en agua salada con una pizca de azúcar hasta que se ablanden. Pasarlas por la procesadora.
Hervir las remolachas hasta que estén tiernas. Pasarlas por la procesadora.
Mantener todas estas verduras molidas cerca del fuego, de manera que estén calientes en el momento de armar el budín.
Hervir el arroz en abundante agua salada durante 15 a 20 minutos. Colar, poner en un bol y mezclar con mantequilla y leche en polvo. En una budinera grande, poner una fina capa de arroz, luego las espinacas, encima otra capa de arroz, seguidamente las zanahorias, de nuevo una de arroz, luego las remolachas y finalmente una capa de arroz. Presionar ligeramente con el dorso de una cuchara. Desmoldar en una fuente. Llevar unos 3 minutos a microondas medio. Retirar y cubrir con la siguiente salsa de tomates que se habrá preparado de antemano. Servir de inmediato.

(+) SALSA PARA CUBRIR EL BUDÍN

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 6 tomates bien maduros pasados por la licuadora
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación rápida:
Calentar el aceite, echar el tomate y dejar cocinar lentamente hasta que se espese. Cebar con media taza de agua hirviendo. Dejar espesar de nuevo. Cubrir con esta salsa caliente el budín de verduras.

Lasaña de verduras asadas con salsa roja intensa

Ingredientes (para 6 porciones):
- 9 láminas de lasaña cruda (250 gr)
- Sal al gusto
- 1 litro de salsa roja intensa (ver receta abajo)
- 2 berenjenas, en rodajas y asadas a la parrilla
- 4 calabacines (zucchinis), en rodajas y asados a la parrilla
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de albahaca desmenuzada

Preparación paso a paso:
Blanquear las láminas de lasaña en un hervor rápido de agua y sal durante 3 minutos, revolviendo para mantener las láminas separadas. Refrescar bajo un chorro de agua fría, después retirar de la cacerola y disponer en una sola capa sobre repasadores o paños de cocina.
Cubrir con la salsa el fondo de una asadera. Poner encima tres láminas de lasaña. Cubrir con salsa. Cortar las verduras en trozos de 1,5 cm y esparcir con hierbas sobre la salsa. Cubrir con otras 3 láminas de lasaña. Poner más salsa y esparcir el resto de las verduras y las hierbas. Cubrir con 3 láminas de lasaña y luego el resto de la salsa.
Tapar la asadera con papel de aluminio, con el lado brillante hacia adentro. La asadera debe quedar cerrada herméticamente, pero el papel no debe tocar la lasaña.
Cocinar en horno caliente durante 15 minutos, después destapar y hornear otros 15 a 20 minutos hasta que la lasaña esté caliente en todas sus capas. Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos, antes de cortar en cuadrados para servir. Esparcir el perejil y la albahaca sobre cada plato.

(+) SALSA ROJA INTENSA

Ingredientes para 1 litro de salsa:

- 1 cebolla roja, picada grueso
- 4 dientes de ajo, levemente machacados
- 2 tomates secados al sol, picados
- 2 olivas negras deshuesadas
- 250 gr de pimientos morrones rojos, pelados, sin semilla y picados grueso
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de coriandro molido
- Una pizca de ají (chile) molido
- 150 ml de caldo de verduras (preparado con media pastilla sabor verduras)
- 150 ml de vino tinto seco
- 2 latas de 425 gr de tomate picado (triturado)
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- Un pizca de azúcar
- El jugo (zumo) de media lima

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes, hasta el vino tinto, en un wok o una sartén de base pesada. Tapar, dejar romper el hervor y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Destapar y continuar la cocción lenta durante unos minutos hasta que el ajo, la cebolla y el pimiento estén tiernos y el líquido se haya reducido en gran medida. Cuidar que la mezcla no se seque: añadir un poco más de líquido si fuera necesario. Cuando estén tiernas, las verduras deberán freírse en su propio jugo.

Añadir el tomate, sal y pimienta y una pizca de azúcar. Cocinar a fuego lento durante 10 a 15 minutos, hasta que espese. Añadir el jugo de lima y más condimento si fuera necesario.

Verter la mezcla en una licuadora y hacer un puré. Probar una vez más el condimento. Reservar hasta el momento de utilizar.

Ensalada griega de pasta fría

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 tazas de pasta penne
- 10 tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- ½ pepino, en rodajas
- ½ taza de aceitunas negras, en rodajas
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 ½ cucharaditas de orégano seco
- 1 pizca de sal y pimienta a gusto
- 2/3 taza aceite de oliva extra virgen

Preparación en 2 pasos:
1) Llenar una cacerola con agua ligeramente salada y colocar a hervir a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar la pasta penne, y volver a hervir. Cocinar sin tapar, revolviendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté al dente, aproximadamente 11 minutos. Enjuagar con agua fría y colar en un colador en la pileta de la cocina.
2) Mezclar el vinagre, el jugo de limón, el ajo, el orégano, sal, pimienta y el aceite de oliva. Reservar. Combinar la pasta, los tomates, la cebolla, los pimientos verdes y rojos, el pepino, las aceitunas y el queso feta en un bol grande. Volcar la vinagreta sobre la pasta y mezclar. Cubrir y llevar a la heladera por 3 horas antes de servir.

Salteado oriental con vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):
- 12 nidos de fideos orientales
- 20 piñones
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento naranja, picado
- ½ pimiento amarillo, cortado
- 1 pimiento verde, picado
- 400 gr de champiñones de lata o frescos, escurridos
- 8 choclos desgranados
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma, 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que la cebolla esté tierna, 3-4 minutos. Agregar todos los pimientos, los champiñones y el choclo, cocinar durante 1-2 minutos.
2) Añadir la salsa hoisin, salsa de ostras y el agua. Revolver para mezclar. Añadir los nidos de fideos, o la pasta cocida al dente y mezclar. Cocinar unos 3 minutos. Espolvorear con los piñones y servir caliente.

Lasaña vegetal aromática

Ingredientes (para 4 porciones):
- 12 láminas de lasaña frescas (unos 300 gr)
- 2 berenjenas grandes, en cubos de 1 cm
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 tallo de apio, en cubos
- 1 zanahoria, en cubos
- 100 gr de hongos, picados gruesos
- 800 de tomates de pera en lata, picados
- 450 gr de queso cottage
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de mejorana fresca, picada, o 1 cucharada de orégano seco
- 6 hojas de salvia fresca, en hebras, o 1 cucharada de salvia seca
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Cáscara rallada de 1 limón
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- 100 ml de leche desnatada (descremada)
- Una pizca de nuez moscada, molida
- Pimienta a gusto
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado en el momento

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una olla grande. Agregar las semillas de hinojo y la hoja de laurel, y cocinar unos segundos, presionando la hoja de laurel con una cuchara para extraer el aroma. Agregar la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria, los hongos, la mejorana y la salvia. Cocinar, revolviendo con frecuencia, 10 minutos o hasta que las verduras se ablanden un poco.
Incorporar la berenjena y la cáscara de limón, y mezclar bien. Cocinar 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Vaciar los tomates con su jugo y

agregar pimienta a gusto. Llevar a hervor; luego bajar el fuego y cocinar unos 15 minutos. Precalentar el horno a 180°C. Mientras la salsa se cocina, sumergir las láminas de lasaña en agua hirviendo, de 3 a 5 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente. Escurrir bien y acomodarlas sobre un paño de cocina limpio, para secar.

Procesar el queso cottage con harina y huevo en un procesador o una licuadora hasta homogeneizar. Agregar la leche y procesar brevemente. Condimentar al gusto con nuez moscada y pimienta. Verter la mitad de la salsa de berenjena en un refractario grande, cuadrado o rectangular. Quitar la hoja de laurel. Tapar con la mitad de las láminas de lasaña; luego agregar el resto de la salsa y cubrir con el resto de las láminas.

Vaciar la mezcla de queso cottage sobre la lasaña hasta cubrir por completo. Agregar el queso parmesano en forma pareja. Hornear 45 minutos o hasta que la cubierta esté cocida y bien dorada. Dejar reposar 10 minutos antes de servir. Esto permite que la pasta y la salsa se enfríen y se asienten un poco.

Lasaña de espinaca

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 paquete de lasaña fresca (350 gr)
- 350 gr de espinacas cocidas
- 250 gr de queso feta, desmoronado
- 350 gr de queso cottage bajas calorías
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca pimienta

PARA LA SALSA DE TOMATE:
- 400 gr de puré de tomate en lata
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de albahaca
- 1 pizca pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 30 cc de agua

Preparación paso a paso:
Para hacer la salsa de tomate: Rehogar la cebolla, el ajo y una pequeña cantidad de aceite en una cacerola a fuego lento hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregar todos los demás ingredientes para la salsa de tomate. Utilizar el agua para enjuagar el puré de tomate de la lata. Cocinar todo a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Dejar que se reduzca un poco el volumen de la salsa.
Para preparar el relleno: Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar una fuente rectangular para horno de tamaño mediano. Combinar todos los ingredientes del relleno en un bol y mezclar bien. En la fuente, intercalar capas de espinaca y las hojas de lasaña. Terminar con la capa de lasaña y verter la salsa de tomate por encima. Espolvorear con queso rallado. Llevar al horno durante 30 minutos. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de cortar y servir para que no se desarme.

Tarta tricolor

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 disco de masa hojaldre
- 1 ½ kg de zapallo
- 2 clara de huevo
- 700 gr de espinaca
- 4 dientes de ajo
- 250 gr de requesón magro (ricotta)
- 80 gr de queso parmesano, rallado
- 40 gr de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos al gusto)

Preparación paso a paso:
Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo. Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurrir y picar. Rehogarla con ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forrar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar el requesón (previamente condimentado con las especias) sobre la base de zapallo. Esparcir nueces y queso rallado encima.

Después verter la espinaca sobre el requesón y esparcir de manera pareja, para que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a horno moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

Tarta clásica de puerros

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de puerros cortados en rodajas finas
- 2 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- ½ taza de queso gruyere en hebras (rallado grueso)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de té de orégano
- 50 gr de jamón crudo (ibérico), cortado en lonchas más gruesas
- ½ cucharadita de té de nuez moscada

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar el puerro por 5 minutos hasta que se cocine bien. Añadir el jamón crudo cortado en tiritas y cocinar por otros 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Mezclar en un bol los huevos junto con la nata. Agregar el puerro y jamón crudo a la preparación de huevo, junto con el queso rallado. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Rociar por último con algunas hebras de queso para gratinar.
Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

Lasaña liviana de zucchinis

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 zucchinis cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de puré de tomates
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 160°C (Suave). Aceitar una fuente rectangular para horno y reservar.
En una olla con agua y sal, cocinar los zucchini por 5 a 10 minutos hasta que estén tiernos pero no blandos. Mientras tanto, rehogar la cebolla y el ajo en 2 cucharadas de aceite hasta que se pongan transparentes. Añadir los zucchini y mezclar bien. Salpimentar a gusto.
Colocar la mitad preparación de zucchini en la fuente rectangular. Cubrir con la mitad de la salsa de tomate. Repetir el paso. Terminar cubriendo con el queso mozzarella y espolvorear con el queso parmesano. Llevar al horno por 25 minutos hasta que el queso se haya derretido y esté bien dorado. Dejar enfriar unos minutos antes de servir.

Pastel vegetariano de patatas

Ingredientes (para 6 porciones):
PARA EL RELLENO:
- ½ taza de mantequilla
- 1 cebolla blanca mediana, picada fina
- 1 escalonia picada fina
- 1 taza de apio picado fino
- ¼ taza de cebolletas, picadas finas
- 8 tazas de cubos de pan integral (1,5 cm), preferiblemente de varios días
- 2 cucharaditas de salvia molida
- ½ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cubito de caldo de verduras
- 2 tazas de agua hirviendo

PARA LA CUBIERTA: PURÉ DE PATATAS:
- 10 patatas pequeñas, peladas y cortadas en cubos
- 1 tallo de apio con hojas
- 1 hoja de laurel
- 1 diente grande de ajo
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- Pimienta blanca recién molida a gusto

Preparación paso a paso:
Pelar las patatas y colocarlas en una olla grande con agua fría, agregando el apio, el laurel y el ajo. Hervir, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 20 a

30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.
Mientras se cuecen, preparar el relleno. En una sartén grande y pesada, derretir la mantequilla. Agrega la cebolla, la escalonia, el apio y las cebollitas, y saltear hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añadir los cubos de pan, la salvia, la mejorana, el tomillo, las semillas de apio, la pimienta de Cayena, la sal marina y la pimienta, y mezclar bien todo.
Disolver el cubo de caldo de verduras en 2 tazas de agua hirviendo, agregar el relleno y mezclar bien. Dejar cocer cubierto, a fuego muy bajo y removiendo con frecuencia, durante 15 minutos.
Precalentar el horno a 220ºC (fuerte). Preparar el puré de patatas. En una sartén pequeña, derretir la mantequilla y agregar la nata. Calentar sin dejar que hierva. Quitar la hoja de laurel y el ajo y moler las patatas hasta obtener un puré, mezclándolo con la nata y la mantequilla. Agregar la sal marina y la pimienta al gusto y batir bien.
Colocar el relleno en una fuente de horno, cubrir con el puré de patatas y hornea durante 35 a 45 minutos, o hasta que el puré haya formado una costra dorada. Mientras, preparar la salsa crema de setas (siguiente receta). Una vez cocido, retirar, servir y cubrir las porciones con la salsa crema de setas.

(+) RECETA DE LA SALSA CREMA DE SETAS

Ingredientes:
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 chalote picado
- ½ kilo de setas en rodajas (tipo champiñones)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 y ½ taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de sal de ajo

Preparación:
En una sartén grande, derretir 2 cucharadas de mantequilla. Agregar el chalote y las setas, y saltearlos hasta que éstos estén blandos y hayan soltado

un zumo marrón. Retíralos del sartén con la espumadera y reservar el zumo en una taza.
En la misma sartén, derretir 2 cucharadas de mantequilla. Agregar la harina y remover bien. Agregar el líquido de las setas y seguir removiendo a medida que se espesa. Sin dejar de revolver, agregar lentamente el caldo, disolviendo bien éste. Añadir la nata (crema), la sal y el ajo. Las setas se pueden volver a agregar a la salsa, o bien cubrir con ésta sola, el pastel de patatas.

Cazuela aromática
de verduras y legumbres

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 6 dientes de ajo bien picados
- 1 cebolla chica bien picada
- Medio ají rojo, medio ají verde y medio ají amarillo, picados
- 300 gr de gírgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gr de berros bien lavados y sin los troncos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- ½ cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación en un paso:
Colocar en una sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos. Agregar las gírgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más. Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias. Servir tibia o fría.

Guisado íntimo

Ingredientes (para 2-3 porciones):
- 8 patatas nuevas pequeñas
- 3 zanahorias grandes
- 2 a 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado
- 4 tallos de brécol, sin las flores, cortados en trozos de poco más de 1 cm.
- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 1 taza de habas (optativo)
- ½ taza de guisantes (optativo)
- ¼ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de salvia seca
- ¼ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- 1 a 2 tazas de caldo de verduras

Preparación paso a paso:
Poner las patatas y las zanahorias enteras a cocer al vapor, durante 15 minutos. Cortar las zanahorias en rodajas de 1 cm, pelar las patatas y cortarlas en cubos de 2 cm.
Derrite la mantequilla en una sartén grande y pesada, agregar las patatas, las zanahorias, las cebollas, el apio, los brécoles, la sal y el caldo. Cuando comience a hervir, cubrir y deja cocer lentamente, tapado, durante 5 minutos. Agregar los calabacines y los guisantes y dejar que hiervan suavemente durante 10 minutos, removiéndolos de vez en cuando. Retirar y servir caliente en cazuelas.

Arrollados de patata

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 patatas medianas
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de sésamo (optativo)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 ají picado fino
- 1 cucharada de hojas de perejil
- Aceite de girasol, cantidad para freír
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr harina blanca
- 50 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 100 cc de agua

Preparación paso a paso:
Preparar primero el relleno para que esté frío cuando se tengas lista la masa. Poner a hervir las patatas hasta que estén blandas. Desmenuzarlas en una fuente con un tenedor junto con el coco rallado y el sésamo, el azúcar, el ají, el perejil, la sal y el limón. Luego extender la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras se prepara la masa.
Para preparar la masa mezclar la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Desmenuzar mezclando la mantequilla derretida en la harina, añadir el agua mientras se amasa. Colocar la masa sobre una superficie para extenderla y, allí, volver a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añadir algo de harina. Enharinar la superficie dónde se va a extender la masa, extender formando un rectángulo de 3 mm de grosor. Reparte el relleno de patatas por igual. Enharinarse las manos y enrollar la masa, en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado cortar el

cilindro en rebanadas de 1 cm, procurando que queden redondeadas. Colocarlas en una fuente.
Calentar el aceite en una cacerola o sartén profunda. El aceite estará preparado cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelva a la superficie crepitando. Poner varias rebanadas en el aceite y dejar freír de 3 a 5 minutos, dándoles una vuelta a la vez, hasta que estén doradas. Servir calientes como plato de acompañamiento en una comida, o como aperitivo.

Pastelillos de zanahoria

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 zanahorias medianas lavadas y ralladas
- 100 gr de harina de garbanzos o común
- 1 cucharada de coco
- Hojas de albahaca, c/n
- Nuez moscada, c/n
- Sal al gusto
- Una pizca de polvo de hornear
- Aceite de oliva, cantidad para freír

Preparación paso a paso:
Rallar las zanahorias y colocar, junto con el resto de los ingredientes, en un recipiente. Añadir el agua necesaria para formar una pasta lo suficientemente firme como para que no se abra al freírla.
Calentar el aceite en una sartén profunda a fuego moderado. Tomar una cucharada de la mezcla. Verter en el aceite, con la ayuda de los dedos. Proceder de igual forma hasta obtener 8 o 10 pastelillos (buñuelos) cociéndose al mismo tiempo. Regular el fuego y revolver a menudo para que se doren por igual, lo que toma aproximadamente de 4 a 5 minutos. Retirar con una espumadera y escurrir en un colador o escurridor de verduras. Servir los pastelillos calientes con hortalizas en salsa, ensalada o con yogur natural.

Pizza vegana rellena

Ingredientes (para 6 porciones):
- Una taza y media de arroz integral.
- Dos tazas y media de agua.
- 1 cucharada colmada de cebolla rallada.
- 2 dientes de ajo bien picados.
- 1 cucharadita al ras de semillas de hinojos.
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz.
- 2 cucharadas colmadas de perejil bien picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Preparación paso a paso:
Lavar el arroz, colar y cocinar con el agua, la cebolla, el ajo y las semillas de hinojo a fuego fuerte hasta que hierva. En ese momento llevar a fuego de temperatura mínima y terminar la cocción con el recipiente tapado, aproximadamente durante 50 minutos.
Dejar entibiar, colocar en un bol, agregar el perejil, la harina y el aceite. Amasar con las manos para unir y colocar la maza en una pizzera previamente aceitada y enharinada de 30 centímetros de diámetro.
Cubrir con el siguiente relleno y llevar a horno de temperatura media por 20 minutos. Retirar y servir bien caliente.

(+) RELLENO PARA LA PIZZA VEGANA

Ingredientes:
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 3 puerros picados con su parte verde tierna.
- 1 blanco de apio picado.
- 1 ají rojo chico picado.
- 2 hinojos cortados en cubitos.
- 2 tomates peritas (jitomates) sin piel y sin semillas, triturados.

- 100 gramos de tofu (queso de soja).
- 1 cuchara colmada de albahaca picada.
- 1 pizca de estragón y de salvia.

Preparación rápida:
Rehogar en el aceite las verduras, las especias y las hierbas por espacio de 4 minutos. Agregar el tofu hecho puré. Mezclar y cubrir la pizza vegana. Continuar con el último paso de la preparación de la pizza (ver más atrás).

Zanahorias dulces con albahaca

Ingredientes (para 6 porciones):
- 12 zanahorias medianas, peladas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de miel de romero
- 2 cucharadas de albahaca fresca
- ¼ cucharadita de sal marina

Preparación en dos pasos:
1) Cortar la zanahorias en rodajas de 2 a 3 mm de espesor. Cocinar al vapor, hasta que estén blandas pero no desechas (aproximadamente 10 minutos). Retirar del fuego y dejar aparte. (También se pueden preparar con anticipación las zanahorias y combinarlas con los otros ingredientes inmediatamente antes de servir).
2) En una sartén grande, derretir la mantequilla, a continuación agregar la miel, las zanahorias, la albahaca y la sal marina. Remover bien para que las zanahorias queden totalmente bañadas por la salsa de mantequilla. Servir caliente (puede acompañar algún plato a base carnes).

Pizza con vegetales salteados

Ingredientes (para 6 porciones):
PARA LA MASA:
- 200 gr de harina de fuerza
- 50 g de harina de centeno
- ½ cubo de levadura fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de miel
- 1 y ½ cucharaditas de sal marina
- Agua templada, c/n

PARA LA COBERTURA:
- 4 cucharadas de salsa de tomate espesa casera
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ calabacín blanco
- ½ berenjena pequeña
- 125 g de queso fresco magro o dietético
- Aceite de oliva virgen extra, un chorro

Preparación paso a paso:
Para preparar la masa, tamizar las harinas, hacer un hueco y frotar la harina con la levadura, incorporar algo de agua, luego el aceite, la miel, más agua y casi al final la sal. Luego amasar en la encimera enharinada y dejar reposar hasta que suba.
En una sartén dorar con muy poco aceite el calabacín y la berenjena, apartar. Añadir otro poco de aceite y saltear los pimientos cortados en tiras largas, durante unos 3 minutos, que aún queden duritos. Apartar y dejar enfriar un poco.
Desgasificar la masa amasando brevemente y la extender luego en la encimera. Colocarla en la placa del horno, enaceitada.
Cubrir con unas cucharadas de salsa de tomate, luego disponer las rodajas de calabacín y berenjena y los pimientos en tiritas. Cortar el queso en 6 rodajas y

disponer simétricamente por encima de las verduras. Para terminar, salpicar un chorro de aceite en espiral. Colocar al horno a tope hasta que esté dorada la cobertura. Servir caliente.

Sándwich tostado de verduras

Puedes prepararlo con uno de esos tostadores dobles metálicos, pesados, hechos de dos piezas articuladas entre las cuales se coloca el bocadillo y una doble manija larga que permite cerrarlos y ponerlos al fuego, de un lado y de otro, hasta que estén hechos, o bien envolviendo el bocadillo en papel de aluminio y colocándolo al fuego sobre un tostador común de pan.

Ingredientes (para 1 unidad):
- 1 taza de verduras mezcladas, cocidas al vapor (judías verdes, zanahorias y coliflor)
- 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de mantequilla vegetal
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de brotes de alfalfa

Preparación en un paso:
Hacer un puré con las verduras cocidas, la mayonesa y los condimentos. Untar el pan con la mantequilla. Hacer un sándwich con las verduras, los brotes y las rebanadas de pan, con el lado enmantecado hacia afuera. Colocar en el tostador, cerrar y llevar sobre el fuego fuerte, unos tres minutos de cada lado. Servir caliente.

Sándwich tostado de coliflor

Ingredientes (para 1 unidad):
- 1 taza de coliflor, cocida al vapor
- 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- 1 cucharadita de apio picado (optativo)
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de brotes de alfalfa, o lechuga cortada fina
- 1 cucharada de zanahorias ralladas

Preparación en un paso:
Aplastar la coliflor agregándole la mayonesa, la mostaza y la sal marina. Añadir el apio y mezclar bien. Untar el pan con la mantequilla y esparcir la mezcla de coliflor sobre el lado sin enmantecar del pan. Cubrir con la lechuga o alfalfa y con la zanahoria. Cerrar la segunda rodaja de pan, dejando el lado enmantecado hacia afuera. Colocar el sándwich en el tostador y cocinar a fuego fuerte aproximadamente durante 3 minutos de cada lado, hasta que el pan se dore. Servir caliente.

Sándwich clásico de aguacate

Ingredientes:
- ½ aguacate en puré (mezclado con jugo de limón)
- 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- Medio tomate en rodajas
- 2 hojas de lechuga (de cualquier tipo), escurridas
- 4 olivas negras deshuesadas (aceitunas sin carozo)
- 1 anchoa en aceite o salmuera picada
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o pan multicereal)

Preparación en un paso:
Mezclar el aguacate con la mayonesa y la sal marina. Añadir las olivas y la anchoa. Tostar ligeramente el pan. Aún tibias, untar las rebanadas del pan con la mostaza; en una colocar hojas de lechuga, luego las rodajas de tomate, y en la otra rebanada esparcir la mezcla de aguacate. Cerrar y servir. Consumir de inmediato.

Sándwich intenso de berenjena

Ingredientes (para 1 unidad):
- 4 rodajas finas de berenjena en escabeche
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 hojas de lechuga
- ½ tomate en rodajas
- 1 huevo cocido picado fino
- 2 lonchas finas de mozzarella
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o de centeno)

Preparación en un paso:
Tostar ligeramente las dos rodajas de pan. Luego untar una con mayonesa y la otra con mostaza. Disponer las hojas de lechuga y las rodajas de tomate sobre la rebanada con mayonesa. Salar al gusto y espolvorear el tomate con orégano. Disponer luego encima del tomate las rodajas de berenjena en escabeche (se preparan cociendo dos o tres berenjenas en agua con vinagre, hojas de laurel, orégano, ajo picado y media cebolla; y luego se conservan frías en aceite). Espolvorear con huevo picado y cubrir con las lonchas de mozzarella. Tapar con la rebanada de pan untada en mostaza. Servir de inmediato.

Sopa de zanahoria y cilantro

Ingredientes (para 4 porciones):
- 800 gr de zanahorias
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1,2 litros de agua o de caldo de verduras
- 4 cucharaditas de cilantro fresco picado
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Sal marina, al gusto
- 4 cucharaditas de nata agria, para decorar

Preparación paso a paso:
Pelar las zanahorias, a no ser que sean biológicas, en cuyo caso pueden rasparse. Cortar luego en trozos.
En una cacerola grande calentar el aceite y rehogar la zanahoria durante unos minutos.
Agregar el agua o el caldo, llevar a ebullición, bajar el fuego al mínimo, tapar el recipiente, y dejar hervir a fuego lento por 15 minutos.
Con una batidora o picadora procesar la zanahoria y el líquido de la cocción con el cilantro (se reservan unas hojas de cilantro para decorar) hasta conseguir una crema suave, sazonar al gusto. Servir caliente y decorar cada plato con un poco de nata agria.

***Variantes:** Se siguen los mismos pasos para preparar sopa de hinojo o de remolacha. También se puede sustituir el cilantro por otras hierbas frescas como el eneldo, el cebollino, el tomillo o el hinojo.

Sopa japonesa delicada

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 litro de caldo de verduras
- 4 cucharaditas de miso blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 atados de espárragos finamente picados
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de tofu (queso de soja), firme en cubitos
- 4 cucharaditas de vino de arroz
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de agua
- 250 gr de espinacas

Preparación en 2 pasos:
1) Poner el agua, la salsa soja y el vino de arroz en un vaso, de forma que lo pueda agregar al wok rápidamente. Disolver el miso en el caldo de verduras y reservar. Calentar el aceite en un wok o cacerola. Saltear los espárragos y las arvejas durante 2 minutos.
2) Agregar el tofu, el vino de arroz, la salsa soja y agua. Cocinar un minuto más. Agregar el caldo, el miso y las espinacas. Cocinar de 2 a 3 minutos, o hasta que las espinacas se hayan cocinado. Colocar en un plato hondo.

Guiso imperial de lentejas y vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):
- 190 gr de lentejas secas
- 1 litro de agua
- 1 cubo de caldo de verduras
- 3 tomates medianos, pelados y cortados en cubitos
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 1 zanahoria, cortada
- 1 manzana mediana, pelada, sin semillas y cortadas en cubitos
- 75 gr de arvejas congeladas
- 1 diente de ajo, grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cucharadas de salsa de barbacoa
- ½ cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Colocar las lentejas en una cacerola con agua y agregar el cubo de caldo de verduras. Hacer hervir, reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento 20 minutos.
2) Agregar los tomates, la cebolla, la zanahoria, la manzana, las arvejas, el ajo, el aceite de oliva, la salsa de barbacoa y el pimentón en la sartén. Continuar cocinando a fuego lento 20 minutos. Condimentar con sal y pimienta antes de servir.

Guiso hindú de lentejas y coliflor

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2,5 cm de jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 1/3 taza de lentejas rojas secas
- 150 cc de caldo de verduras, caliente
- 1 cabeza de coliflor, cortada en ramitos pequeños
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 lata (400 cc) de leche de coco
- ¾ taza de arvejas congeladas, descongeladas y escurridas
- 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Hojas de cilantro fresco picado, para decorar

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande y cocinar suavemente la cebolla durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y translúcida. Agregar el ajo, el jengibre, el cilantro molido, el comino y la cúrcuma. Cocinar por 2 minutos, revolviendo todo el tiempo.
Lavar las lentejas, luego incorporar en la sartén. Agregar el caldo, dejar hervir, reducir el fuego, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
Mientras tanto, calentar el resto del aceite en una sartén, y freír los ramitos de coliflor durante 2 a 3 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Añadir a la mezcla de lentejas con la zanahoria y la leche de coco.
Dejar hervir suavemente el curry y cocinar por otros 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las arvejas y cocinar durante 3 a 4

minutos.
Agregar el cilantro picado, el jugo de limón y condimentar a gusto con sal y pimienta negra recién molida. Volcar la preparación en una fuente para servir, o en 4 platos individuales y decorar con hojas de cilantro.

Mujaddara

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 cebollas medianas
- 4 cucharadas de aceite
- 100 gr de arroz integral
- 100 gr de lentejas
- 750 cc de agua
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta de Jamaica

Preparación paso a paso:
Picar 1 cebolla bien finita. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego mediano, y rehogar la cebolla por 5 minutos, o hasta que esté bien transparente.
Enjuagar las lentejas y el arroz en agua fría, y colar el exceso de agua. Colocar en la sartén y cocinar revolviendo por 2 a 3 minutos. Agregar agua, sal y pimienta. Dejar que hierva, y luego bajar el fuego y tapar. Dejar que se cocine por 1 a 1 ½ horas, controlando que haya siempre suficiente agua. Si fuese necesario, agregar más.
Mientras tanto, cortar el resto de las cebollas en anillos bien finitos y freírlas en las 2 cucharadas de aceite restantes.
Retirar el fuego y dejar reposar por 10 minutos, y luego mezclarlo bien con un tenedor y agregar los aros de cebolla fritos.

Guiso de lentejas rojas al curry

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla grande, picada en trozos grandes
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de jengibre fresco, finamente picado
- 2 cucharadas de pasta de curry suave
- 170 gr de lentejas rojas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- 400 gr de patatas cortadas en cubos medianos
- 1 coliflor chico, cortado en ramitos
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 4 tomates, pelados y en cuartos
- 225 gr de hojas tiernas de espinaca
- 1 puñado generoso de hojas de cilantro fresco, picado
- Chutney de zanahoria y cilantro, cantidad necesaria
- 3 zanahorias ralladas gruesas
- 1 chile verde, sin semillas y picado finamente
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

PARA LA SALSA RAITA:
- 2 bananas firmes
- 280 gr de yogur natural bajas calorías
- 55 gr de almendras fileteadas y tostadas

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una cacerola grande. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre y cocinar durante 5 minutos. Agregar la pasta de curry y remover durante 2 minutos más a fuego suave.
Agregar las lentejas, comino, cúrcuma, sal y 1 litro de agua. Llevar a ebullición, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Agregar las patatas y cocinar durante 10 minutos, luego agregar el coliflor y cocinar por otros 10 minutos. Añadir el pimiento y los tomates y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
Mientras tanto, preparar los acompañamientos. Mezclar la zanahoria, el chile, el jugo de limón y el cilantro para la salsa picante. Colocar en una salsera o bol de servir. Para la salsa de yogur, cortar las bananas en un bol. Añadir el yogur y espolvorear con las almendras.
Agregar la espinaca en el curry y cocinar por 2 minutos o hasta que se ablande. Añadir el cilantro y servir con la salsa picante y salsa de yogur.

Guiso aromático de lentejas con tarka

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 150 gr de lentejas rojas
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de cúrcuma
- 2 hojas de laurel
- 1 trozo (1cm) de raíz de jengibre, rallada
- 1 pizca de sal
- 1 tomate, picado

PARA EL TARKA:
- 1 cucharada de ghee o mantequilla derretida
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Preparación paso a paso:
Enjuagar las lentejas. Colocarlas en una cacerola y cubrir con 350cc de agua. Agregar el curry en polvo, la cúrcuma, 1 hoja de laurel, el jengibre y una pizca de sal. Cocinar 15 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas pero no pasadas.
Agregar el tomate y cocinar 5 minutos más. Volcar las lentejas en un bol.
PARA EL TARKA: Esta es una forma de calentar las especias para que suelten su aroma y luego agregarlas al guiso. En una sartén, colocar la mantequilla derretida y calentarla. Una vez caliente, agregar las semillas de comino, el ajo en polvo, la otra hoja de laurel, y el ajo picado. Dejar que todos los condimentos suelten su aroma durante 1 minuto. Agregar la pimienta de Cayena y verter sobre el guiso. Revolver y decorar con cilantro picado.

Guiso hindú de morrones con garbanzos

Ingredientes (para 6 porciones):
- 450 gr de garbanzos en lata
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 2 morrones rojos
- 2 cucharaditas de aceite de girasol
- 5 piecitas de ramitas de canela
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de urad dal (frijol negro)
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 250 cc de passata (puré de tomate italiano)
- 250 cc de agua
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de coco rallado

Preparación paso a paso:
Enjuagar y colar los garbanzos. Picar la cebolla y el tomate. Retirar las semillas de los morrones, y cortarlos en tiritas.
Calentar el aceite en una olla a fuego fuerte y agregar la canela, las semillas de mostaza y el urad dal. Tapar y rehogar hasta que las semillas de mostaza empiecen a explotar y el urad dal se haya dorado.
Incorporar las cebollas picada y el toma, y cocinar por 1 a 2 minutos. Añadir la cúrcuma. Agregar el agua, passata y sal, y dejar que hierva. Incorporar los garbanzos y el curry.
Tapar y cocinar por 5 minutos a fuego mediano. No cocinar de más, pues los vegetales deben quedar medios crocantes. Por último, incorporar el coco rallado y servir.

Guiso de garbanzos con vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 bote de garbanzos
- 1 cucharada de aceite oliva
- 2 cebollas rojas
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 200 gr berenjena
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita pimentón
- ½ cucharadita orégano
- ½ cucharadita albahaca
- 1 tomate seco
- 2 cucharadas tomate frito

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en un sartén y sofreír (saltear) las cebollas (lavadas, peladas y cortadas). Tapar la sartén y dejar freír a fuego muy lento durante al menos 10 minutos hasta que estén bien caramelizadas. Tener cuidado que no se peguen.
Cortar el pimiento, calabacín, berenjena, tomates, tomate seco y ajo y añadir a la sartén con el pimentón, las hierbas y el tomate frito. Remover muy bien, tapar y dejar sobre un fuego lento durante 15 a 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
Añadir los garbanzos, remover, tapar de nuevo y dejar 5 minutos más. Servir caliente.

Fainá gourmet con verdeo

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 taza de agua tibia
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta a gusto
- 1 cebolla de verdeo picada
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de queso gruyere rallado
- 1 diente de ajo picado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Colocar la pizzera para que se caliente bien.
Saltear durante 5 minutos el ajo y la cebolla de verdeo picada en una sartén a fuego mediano con un poquito de mantequilla. Una vez tiernos, retirar del fuego.
Batir en un bol la harina con el agua tibia, hasta que esté lisa, sin grumos. Dejar descansar unos minutos. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva. Incorporar la cebolla de verdeo, ajo y el queso rallado. Salpimentar a gusto y condimentar con la nuez moscada.
Retirar la pizzera del horno y pintar con el aceite. Verter la preparación y cocinar durante 15 minutos. Pintar con el resto del aceite y antes de servir.

Sopa crema de garbanzos

Ingredientes (para 6 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 batata grande picada en pequeños cubos
- 750 ml caldo de verdura
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada
- ½ cucharadita de orégano o tomillo seco
- ¼ de cucharadita de pimentón
- 1 tomate picado
- 300 gr de verduras variadas (zanahorias, choclos, zapallitos)
- 1 lata (400 gr) de garbanzos, escurridos
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
En una cacerola, calentar el aceite a fuego moderado y saltear la cebolla, el ajo y la batata. Saltear unos 5 minutos.
Agregar el caldo, la hoja de laurel, la albahaca, el tomillo y el pimentón. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Dejar que hierva y luego bajar el fuego, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas pero no muy blandas, unos 15 minutos.
Agregar el tomate y los garbanzos. Cocinar hasta que estén tiernos, unos 10 minutos más. Servir bien caliente con queso rallado y croutones.

Buñuelos hindú con berenjenas (pekoras)

Ingredientes (para 8 porciones):
- 250 gr de harina de garbanzos
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de semillas de coriandro, molidas
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- 1 cucharadita de páprika dulce o pimentón dulce
- ½ cucharadita de semillas de cardamomo, molidas
- ½ cucharadita de comino
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto
- 300 cc de agua
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 4 berenjenas, peladas y cortadas en rodajas finas

PARA LA SALSA:
- 25 gr de cilantro, picado
- 25 gr de hojas de menta, picadas
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre, rallado
- ½ limón, exprimido
- 1 pote de yogur natural
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

PARA LA SALSA: En un bol, mezclar el cilantro, la menta, el comino, el curry, el jengibre, el jugo de limón y el yogur natural. Condimentar con sal y pimienta, y mantener en la heladera hasta el momento de usar.

En otro bol grande, mezclar la harina de garbanzos, el bicarbonato de sodio, la especias, sal y pimienta. De a poco, agregar el agua y batir hasta lograr una pasta espesa.

En una cacerola profunda, calentar el aceite para freír a fuego medio.

Sumergir las rodajas de berenjena en la pasta y freír en el aceite caliente. Cocinar unos segundos y colocar sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite. Servir con la salsa de yogur.

Hamburguesas de porotos negros

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gr de porotos negros precocidos o de lata, escurridos y enjuagados
- ½ pimiento verde, cortado en cuartos
- ½ cebolla, cortada a la mitad
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de chile en polvo
- 3 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de salsa picante de botella
- ½ taza (60 gr) de pan rallado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar una placa para horno.
En un bol, procesar los porotos hasta que se forme una pasta. Reservar.
Agregar el pimiento verde, la cebolla y el ajo en la procesadora. Añadir a la pasta de porotos.
Mezclar el huevo, chile en polvo, comino y salsa picante en un recipiente pequeño.
Incorporar el huevo a la pasta de porotos. Agregar el pan rallado hasta que la mezcla se ponga consistente. Dividir la mezcla en 4 hamburguesas.
Colocar sobre la placa para horno y cocinar durante 10 minutos de cada lado.

Guarnición de porotos blancos con alcachofas y hierbas

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 corazones de alcachofas (pueden ser en lata, en aceite y vinagre)
- 100 gr de jamón, en una sola pieza
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 4 cucharadas de vino blanco seco
- 4 ramitas de tomillo, sin tallo y las hojas finamente picadas
- 2 ramitas de mejorana, hojas finamente picadas
- 1 ramita de romero, hojas finamente picadas
- ½ taza (40 gr) de perejil fresco finamente picado
- 1 1/3 tazas (250 gr) de porotos blancos de lata, escurridos y enjuagados
- 2 tomates perita, en rodajas
- 150 gr de rúcula, cortada en trozos pequeños
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 a 3 cucharadas de jugo de limón

Preparación paso a paso:
Cortar los corazones de alcachofa en trozos uniformes. Cortar el jamón en cubos, descartando cualquier exceso de grasa.
Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente. Agregar el ajo, cocinar revolviendo, hasta que esté transparente. Agregar los trozos de alcaucil y el vino. Cocinar tapado a fuego alto durante 2 minutos. Agregar el jamón y las hierbas; y calentar brevemente. Colocar la sartén a un lado y dejar entibiar. Pasar la preparación a un bol o ensaladera para servir.
Añadir los porotos blancos, los tomates y la rúcula a la mezcla de alcauciles. Añadir sal, pimienta, jugo de limón y aceite al gusto.

Minestrone

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 puerro picado
- 2 zanahorias picadas
- 1 zucchini cortado en rodajas finitas
- 200 gr de chauchas (judías verdes)
- 2 tallos de apio picados
- 1500 cc de agua
- 3 cubitos de caldo de verduras
- 400 gr de tomates cortados en cubos
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 lata de porotos con su agua
- 25 gr de fideos tipo caracolitos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego mediano. Saltear el puerro picado, zanahorias, zucchini, chauchas y apio. Tapar y bajar el fuego. Dejar cocinar por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
Agregar el agua y los cubitos de caldo. Incorporar los tomates y el tomillo. Dejar que hierva, volver a tapar y bajar el fuego. Cocinar a fuego bajo por 30 minutos.
Agregar los porotos y los fideos. Cocinar por otros 10 minutos hasta que los fideos estén cocidos. Salpimentar al gusto antes de servir.

Pasta de porotos blancos con hierbas

Ingredientes (para 10 porciones):
- 450 gr de porotos blancos secos, tipo canelini
- 750 ml de caldo de pollo o agua
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla colorada pequeña, picada
- Aceite de oliva para rociar, cantidad necesaria
- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de salvia
- 1 ramita de romero
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
En un bol grande, colocar los porotos secos, cubrir con agua y dejar remojar toda la noche o por lo menos 8 horas. Luego, colar y colocar en una cacerola. Cubrir con caldo o agua y hervir a fuego medio.
En una sartén, calentar aceite de oliva y saltear el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes, unos 5 minutos. Colocar todo en la cacerola con los porotos y agregar las hierbas. Cocinar todo por 2 horas.
Una que estén vez tiernos, condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego y tapar. Dejar reposar 30 minutos para que los porotos absorban suficiente líquido.
Los porotos se pueden servir enteros o procesados, sobre tostadas o bruschettas.

Salteado de porotos negros con vegetales al curry

Ingredientes (para 4 porciones):
- 125 gr de cebollas chiquitas
- 125 gr de porotos negros secos, remojados durante la noche, escurridos y enjuagados
- 500 cc de caldo de verduras, preferentemente casero
- 55 gr de crema de coco
- 1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
- 1 diente de ajo grande, picado
- 1 cucharada de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharada de garam masala
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de ají molido
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, molidas
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 250 gr de zanahoria, cortada en cubitos
- 250 gr de batatas cortadas en cubitos
- 250 gr de patatas cortadas en cubitos
- 250 gr de coliflor, cortada en ramilletes pequeños
- 150 gr de arvejas congeladas
- 125 gr de repollo blanco, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:
Blanquear las cebollas en una cacerola grande con agua hirviendo durante 3 minutos. Colar con espumadera. Escurrir bien y dejar de lado hasta que se enfríen.
Mientras tanto, añadir los porotos negros a la cacerola de agua hirviendo y

hervir rápidamente durante 10 minutos, luego bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 a 25 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir bien y reservar.
Colocar el caldo a hervir, añadir la crema de coco y revolver hasta que se disuelva. Reservar a un lado.
En un mortero, machacar el jengibre y el ajo hasta obtener una pasta. Agregar las semillas de cilantro, garam masala, la cúrcuma y el ají molido hasta que estén bien mezclados.
Calentar un wok grande o una cacerola grande a fuego fuerte. Añadir 2 cucharadas del aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadir las semillas de cilantro, el comino y la mostaza. Saltear, revolviendo constantemente, durante unos 30 segundos o hasta que las semillas suelten su aroma. Usar una espumadera para transferir las semillas y colocarla en un plato sobre papel de cocina.
Añadir el resto del aceite y la pasta de especias en el wok. Bajar el fuego a moderado y saltear por 1 minuto. Incorporar las zanahorias, batatas, patatas y 2 cucharadas de agua, y saltear durante otros 2 minutos.
Verter el caldo de coco y llevar a ebullición, revolviendo. Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Agregar los ramilletes de coliflor, las arvejas y cebollas. Cubrir y continuar cocinando a fuego lento durante otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Destapar y llevar nuevamente a punto ebullición, luego hervir durante unos 5 minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y todas las verduras estén tiernas.
Agregar el repollo, los porotos negros y las semillas de especias fritas, y saltear hasta que la coliflor esté tierna. Añadir sal y pimienta al gusto y servir inmediatamente, espolvoreado con cilantro fresco picado.

Ensalada picante de porotos con garbanzos

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 lata (400 gr) de garbanzos
- 1 lata (400 gr) de porotos pintos
- 1 lata (400 gr) de porotos colorados
- 1 lata (400 gr) de porotos negros
- 300 gr de granos de choclo, de lata o congelados
- 1 chile colorado, picado
- 1 cucharada de menta fresca, picada
- 3 cebollitas de verdeo, picadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en un paso:
Colar todos los porotos, los garbanzos y el choclo. Enjuagar con agua fría y colocar en un bol. Agregar el resto de los ingredientes, condimentar con sal y pimienta, y mezclar. Dejar reposar 1 hora para que los sabores se asienten. Servir luego.

Dip de porotos negros con especias mixtas

Ingredientes (para 8 porciones):
- 5 dientes de ajo, pelados
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de porotos negros, enjuagados y escurridos (véase la variación si se usan porotos crudos)
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 400 gr de hojas de cilantro fresco, picado
- 4 cebollas de verdeo, rebanadas finas
- 2 ajíes jalapeños encurtidos, picados finos

Preparación en un paso:
Echar el ajo en una olla pequeña con agua hirviendo y blanquear 2 minutos. Colar y poner en un bol grande. Agregar los porotos negros y machacarlos (la mezcla no debe quedar totalmente pareja). Agregar el vinagre, el jugo de limón y el comino, y revolver. Incorporar el cilantro, las cebollas de verdeo y el jalapeño. El dip puede hacerse con anticipación y refrigerarse.

Salteado intenso de porotos y verduras

Ingredientes (para 4 porciones):
- 125 gr de cebollas pequeñas para encurtir (sin pelar)
- 125 gr de porotos, remojados durante la noche, escurridos y enjuagados
- 900 ml de caldo de verduras bajo en sodio, o preparado sin sal
- 100 ml de crema de coco
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, picada fina
- 1 diente de ajo grande, machacado
- 1 ½ cucharadas de cilantro molido
- 1 cucharada de garam masala
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de ají molido
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, machacadas
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 250 gr de zanahorias, en cubos
- 250 gr de chirivías, en cubos
- 250 gr de patatas pequeñas, cortadas a la mitad
- 250 gr de coliflor, cortada en ramitos pequeños
- 150 gr de arvejas congeladas
- 125 gr de repollo blanco, en tiras
- Cilantro fresco, picado, para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:
Blanquear las cebollas en agua hirviendo 3 minutos. Retirar con una espumadera y dejar enfriar, luego pelar.
Mientras tanto, agregar los porotos a la olla con agua hirviendo y hervir rápidamente 10 minutos, luego bajar el fuego y cocinar 20-25 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir bien y reservar.
Llevar el caldo a hervor. Agregar la crema de coco y mezclar bien. Reservar.
En un mortero, moler el jengibre y el ajo hasta hacer una pasta. Incorporar el cilantro molido, el garam masala, el cúrcuma y el ají molido hasta que estén

bien mezclados.
Calentar un wok grande a fuego alto. Agregar 2 cucharadas del aceite. Cuando esté caliente, agregar el cilantro, el comino y las semillas de mostaza. Freír 30 segundos o hasta que las semillas emanen su aroma y comiencen a partirse. Con una espumadera, pasar las semillas al papel de cocina para escurrir. Agregar el aceite restante y la pasta de especias al wok. Bajar el fuego a moderado y saltear 1 minuto. Incorporar las zanahorias, las chirivías, las patatas y 2 cucharadas de agua, y saltear 2 minutos.
Verter el caldo de coco y llevar a hervor, revolviendo. Bajar el fuego, tapar y cocinar 5 minutos. Agregar la coliflor, las arvejas y las cebollas. Tapar y cocinar 5 minutos más, revolviendo de vez en cuando. Destapar y llevar de nuevo a hervor, luego hervir 5 minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y todas las verduras estén ligeramente tiernas.
Agregar el repollo, los porotos y las semillas de especias fritas y saltear para ablandar el repollo. Servir caliente, terminar con el cilantro.

Curry de lentejas y coliflor

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2,5 cm de jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 1/3 taza de lentejas rojas secas
- 150 cc de caldo de verduras, caliente
- 1 cabeza de coliflor, cortada en ramitos pequeños
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 lata (400 cc) de leche de coco
- ¾ taza de arvejas congeladas, descongeladas y escurridas
- 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Hojas de cilantro fresco picado para decorar

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande y cocinar suavemente la cebolla durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y translúcida. Agregar el ajo, el jengibre, el cilantro molido, el comino y la cúrcuma. Cocinar por 2 minutos, revolviendo todo el tiempo.
Lavar las lentejas, luego incorporar en la sartén. Agregar el caldo, dejar hervir, reducir el fuego, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
Mientras tanto, calentar el resto del aceite en una sartén, y freír los ramitos de coliflor durante 2-3 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Añadir a la mezcla de lentejas con la zanahoria y la leche de coco.
Dejar hervir suavemente el curry y cocinar por otros 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las arvejas y cocinar durante 3 a 4

minutos.
Agregar el cilantro picado, el jugo de limón y condimentar al gusto con sal y pimienta negra recién molida. Volcar la preparación en una fuente para servir, o en 4 platos individuales y decorar con hojas de cilantro.

Chiles rellenos con porotos y queso

Ingredientes (para 4 porciones):
- 8 chiles poblanos
- 200 gr queso manchego
- 250 gr de porotos refritos
- 4 tomates
- 3 ramitas de orégano seco
- 1 cebolla mediana
- 1 pizca de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, al gusto
- 250 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una fuente para horno y mesa y una asadera o placa de horno.
Colocar los chiles en la asadera y cocinar al horno hasta que se ampolle la piel. Colocarlos en una bolsa de plástico y dejar reposar 5 minutos. Pelar, hacer un corte al costado y retirar las semillas. Rellenar cada chile con 1 ó 2 cucharadas de porotos refritos y un trozo de queso. Colocarlos en la fuente y bañar con la nata. Llevar al horno. Hornear 25 minutos.
Licuar los tomates, el azúcar y la sal. Saltear la cebolla en el aceite y mezclar con los tomates y el orégano. Condimentar con sal y hervir 2 minutos. Servir los chiles bañados con salsa y si se desea, agregar más nata en cada plato.

Risotto con porotos y tomates secos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 300 gr risotto o arroz Arborio
- 85 gr de tomates secos (envasados en seco), picado en trozos grandes
- 240 cc de vino blanco seco
- 1,2 litros de caldo de vegetales caliente
- 225 gr de habas congeladas
- 55 gr de queso parmesano, recién rallado
- 30 gr de piñones
- Sal y pimienta al gusto
- 12 hojas grandes de albahaca fresca, recién cortadas, para adornar

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una cacerola grande. Añadir la cebolla y el ajo y freír a fuego moderado durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que la cebolla se ablanda y toma color.
Añadir los tomates secos y el arroz, asegurándose de que los granos están recubiertos en el aceite. A continuación, vierta el vino. Llevar a ebullición, revolviendo de vez en cuando.
Incorporar la mitad del caldo caliente y llevar otra vez a punto ebullición. Bajar el fuego y cocinar revolviendo con frecuencia, durante 10 minutos.
Añadir las habas y el resto del caldo caliente. Llevar nuevamente a punto ebullición, bajar otra vez el fuego y continuar cocinando durante 10 minutos.
El risotto está listo cuando el arroz esté tierno pero al dente, con una consistencia cremosa.
Agregar el queso parmesano, los piñones y condimentar al gusto. Servir con albahaca picada por encima.

Ensalada mediterránea con lentejas

Ingredientes (para 8 porciones):
- 200 gr de lentejas cocidas
- 125 gr de zanahorias cortadas en cubitos
- 150 gr de cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 tallo de apio cortado en cubos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de perejil fresco picado

Preparación paso a paso:
En una sartén, rehogar las lentejas con las zanahorias, cebolla, ajo, hoja de laurel y tomillo. Agregar cantidad necesaria de agua para tapar más o menos 3 cm. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar destapado por 15 a 20 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas pero que no se hagan puré. Colar las lentejas y los vegetales y descartar la hoja de laurel. Añadir el aceite de oliva, el jugo de limón, apio, perejil, sal y pimienta. Mezclar bien y servir a temperatura ambiente.

Pasta a la toscana con porotos blancos y rúcula

Ingredientes (para 4 porciones):
- 375 gr de pasta corta tipo caracol
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 zanahoria pequeña, pelada y rallada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates picados
- 1 taza de caldo de verduras, caliente
- 400 gr de porotos cannellini de lata, escurridos y enjuagados
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 ½ taza (50 gr) de rúcula cortada en trozos grandes
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ½ taza de pan rallado

Preparación paso a paso:
Cocinar la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo ligeramente salada, durante 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente.
Mientras tanto, calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregar la cebolla, la zanahoria y el ajo y saltear por 5 minutos hasta que estén tiernos.
Añadir los tomates, el caldo, los porotos y el parmesano. Condimentar al gusto con sal y pimienta y cocinar a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos.
Colar la pasta y colocar en una fuente para servir. Añadir la rúcula y la mitad de la albahaca a la salsa, y volcar sobre la pasta. Mezclar bien.
Mezclar el pan rallado con el queso parmesano y la albahaca restante y esparcir por encima de la pasta.

Ensalada turca de porotos con crema de sésamo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de porotos blancos secos
- 2 huevos
- 2 tomates
- 1 cebolla roja
- 2 pimientos verdes
- 4 cucharadas soperas de vino tinto
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 cucharadas soperas de pasta de semillas de sésamo (tahin en nombre turco)
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 50 gr de aceitunas negras

Preparación paso a paso:
Remojar en bastante agua los porotos durante la noche. Al día siguiente tirar el agua, poner los porotos en una olla con agua y tapar. Cocinar de 35 a 45 minutos hasta que estén suavecitos. Mientras tanto, cocinar los huevos en un recipiente con agua por 15 minutos. Sacarlos y ponerlos a enfriar en un recipiente lleno de agua fría. Después de haber cocido los porotos, dejarlos en el agua, dentro de la olla, para que no se abran.
Lavar los tomates y cortarlos a la mitad. Retirar las semillas y picar en cubos. Limpiar la cebolla, cortarla a la mitad y después en rebanadas delgadas. Limpiar y lavar los pimientos, cortarlos a la mitad, sacarles las semillas y cortarlos en tiras angostas.
Retirar el agua de los porotos y dejar escurrir en un colador. Colocarlos en un recipiente. Mezclar vinagre, aceite, sal y pimienta y añadir a los porotos. Agregar todo a las verduras.
Poner en un recipiente la pasta de semillas de sésamo. Agregar 80 ml de agua y jugo de limón y mezclar bien. Verter la salsa sobre la ensalada.

Pelar los huevos y cortarlos en octavos. Dejar escurrir las aceitunas. Lavar y secar el perejil y retirar las hojas. Picarlas finamente.
Adornar la ensalada de porotos con los huevos y el perejil y servir. Combinar bien con pan árabe.

Pasta con porotos y salsa

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de porotos frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 2 tomates perita, pelados y sin semillas
- ½ rama de apio, picada
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 2 litros de agua caliente
- 1 cucharadita de sal
- 125 gr de tagliateles
- 1 puñado de hojas de albahaca, fresca
- Pimienta negra, al gusto
- Aceite de oliva extra virgen, al gusto

Preparación paso a paso:
Quitar los porotos frescos de su vaina y enjuagar bien. Reservar.
En una cacerola grande con 2 cucharadas de aceite, saltear la cebolla de verdeo, los tomates, el apio y la zanahoria. Agregar los porotos y la sal. Cubrir con 2 litros de agua caliente. Dejar hervir y cocinar entre 30 y 40 minutos o hasta que los porotos estén tiernos.
Comprobar si necesita más sal y agregar la pasta. Una vez que la pasta está al dente, rociar con un chorrito de aceite, agregar las hojas de albahaca y pimienta recién molida. Servir caliente.

Enchiladas de patatas
con porotos

Ingredientes (para 16 enchiladas):
- 500 gr de patatas, peladas y picadas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de kétchup
- 500 gr de tomates verdes, pelados
- 1 cebolla, picada
- 1 manojo de cilantro, picado
- 16 tortillas de maíz (mexicanas)
- 450 gr de porotos pintos, cocidos y sin caldo (de la olla o de lata)
- 375 gr de queso fresco

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar una fuente para horno y mesa. Mezclar las patatas con el comino, chile en polvo, sal y kétchup. Colocar todo en la fuente y llevar al horno. Cocinar 20 o 25 minutos hasta que las patatas estén tiernas.
Mientras tanto, hervir los tomates verdes y la cebolla en suficiente agua como para cubrirlos. Retirar del fuego y esperar a que se enfríen. Una vez que se han enfriado, licuar con la mitad del cilantro hasta lograr una salsa homogénea.
Freír ligeramente las tortillas, una por una, en un poco de aceite. No dejar que se doren ya que deben quedar blandas y no crocantes.
Mezclar las patatas con los porotos, la mitad del queso y la mitad de cilantro restante. Rellenar las tortillas con esta mezcla y enrollarlas. Colocarlas boca abajo en una fuente para horno y mesa enmantecada. Rociar con la salsa y espolvorear el resto del queso sobre la salsa. Hornear durante 20 minutos o hasta que empiecen a burbujear. Servir caliente.

Guarnición de garbanzos con morrones asados

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 morrones amarillos y rojos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de menta fresca, picada
- 3 cucharaditas de alcaparras, coladas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo, picados
- 720 gr de garbanzos, de lata o recién hervidos

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 220°C (muy caliente).
Cortar los morrones a la mitad y retirar las semillas. Pincelar con dos cucharadas de aceite y colocar sobre una asadera boca abajo. Llevar al horno y cocinar hasta que la piel se ampolle y se puedan pelar fácilmente.
Retirar del horno y dejar entibiar. Pelar y cortar en tiras.
En una ensaladera, mezclar el resto del aceite de oliva con el jugo de limón. Agregar la menta, las alcaparras, el ajo, los morrones, y los garbanzos. Condimentar con sal y pimienta. Dejar reposar 20 minutos antes de servir.

Extra:
Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
• **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
• **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
• **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
• **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
• **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no

lo abandonen con el colado.
• **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

El famoso “Bouquet Garni”

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".
El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.
El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

Extra:
Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.
La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en "más saludables" y en "menos saludables". No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas "bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.
A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES

(Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.
También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65

C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.-

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una

asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los

alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.-

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras

y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.-

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud.

El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera

Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)

Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)

Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra

Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez

Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias*" (2013) y "*Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: Https://www.youtube.com/user/msorzola



OrzolaPress

Por una vida feliz.

