

Cocina Vegetariana



RECETAS LATINOAMERICANAS

Cocina Vegetariana

RECETAS LATINOAMERICANAS

Cocina Vegetariana



Published by:
G. P. S. Bhalla, Secretary
Science of the Soul Research Centre
c/o Radha Soami Satsang Beas
5 Guru Ravi Dass Marg, Pusa Road
New Delhi 110 005, India

© 2011 Science of the Soul Research Centre
All rights reserved

First Spanish edition 2011

18 17 16 15 14 13 12 11 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-93-80077-10-9

Printed in India by: Lakshmi Offset Printers

“Un ser humano es una parte del todo, llamado por nosotros el ‘Universo’, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto - una forma de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es una forma de cárcel para nosotros, restringiéndonos a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas cercanas a nosotros. Nuestra misión debe ser liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para que abarque a todas las criaturas vivientes y a la totalidad de la naturaleza en su belleza... Opino que el estilo de vida vegetariano por su efecto puramente físico sobre el temperamento humano influenciaría muy beneficiosamente a la humanidad en su totalidad.”

Albert Einstein

Prefacio

La ejecución de este libro se ha llevado a cabo con profundo amor y respeto, pensando en todos los seres vivientes que poblamos este hermoso planeta llamado Tierra.

Si consideramos que el cuerpo humano es la morada del alma en su paso por este mundo y que Dios está en él, resulta imperativo hacer de este una digna, pura y apacible morada para el alma, un auténtico templo para nuestro Padre, hasta el instante mismo en que el alma emprenda el viaje de retorno a su verdadero Hogar.

Si hacemos de nuestras vidas una práctica diaria de amor, humildad y perseverancia; si amamos todo cuanto Dios nos dio para ser amado, si respetamos todo cuanto Él nos entregó para ser respetado, entonces y sólo entonces, habremos dado el primer paso en este largo camino para volver a Casa y ser uno con Dios.

Prólogo

El proyecto y realización de este libro, cocido al dulce fuego del amor, fue salpicado de la generosidad de innumerables manos que, desde México hasta la Patagonia, aunaron sus esfuerzos e hicieron posible presentarlo como una dulce realidad.

Esta obra permitió reconocer nuestro origen común de pueblos latinoamericanos, hacer palpable el sentimiento de hermandad y cariño que nos une, no solo por lazos del lenguaje y cercanía geográfica, sino también por el anhelo de la realización de Dios.

Las recetas fueron probadas en los laboratorios de cocina implementados en cada país; se replicaron como una semilla de luz un sinnúmero de platos típicos y deliciosas preparaciones que ahora forman parte de este libro.

Aquí el lector encontrará plasmada la experiencia y sabiduría de nuestras “mamá grandes” que con su intuitiva sapiencia y enorme ternura nos transmitieron consejos y recetas de deliciosos platos que a más de estar llenos de tradición y ser nutritivos, conservan el perfume de la fruta madura, un corazón generoso y la calidez de las manos unidas para elaborar comida nutritiva.

Encantadoras experiencias fueron las degustaciones donde se prepararon aproximadamente sesenta o setenta recetas de todos los países para confirmar sabores y unificar medidas.

El libro ha sido solo un pretexto para despertar la memoria profunda de nuestra verdadera esencia: ser hijos de un mismo Padre, unidos por Su amor.

Contenido

Introducción	8
Comer Bien	9
Pirámide Nutricional	10
Planificación Nutricional Adecuada	12
Recomendaciones para Niños y Mujeres Embarazadas	13

Cocina Vegetariana Latinoamericana

Entradas y Aperitivos	14
Ensaladas	31
Salsas y Aderezos	39
Sopas	44
Platos Fuertes	59
Postres y Pastelería	90
Masas y Panes	109
Bebidas	113

Otras Recetas Prácticas

Entradas y Aperitivos	119
Ensaladas	121
Salsas y Aderezos	122
Sopas	124
Platos Fuertes	125
Postres y Pastelería	128
Masas y Panes	135

Consejos Culinarios

Técnicas de Cocina	137
Ingredientes que Pueden Proceder de Animales	141
Valor Nutritivo de los Alimentos	143
Diccionario Gastronómico	151
Índice de Recetas	155

Introducción

Múltiples y diversas son las razones para optar por una alimentación vegetariana y hacer de ésta una manera de vivir. De todas ellas, debemos considerar tres como las más significativas: salud, ética y espiritual.

Quienes deseen elevar su conciencia y vivir en un estado espiritual de paz y felicidad, respetando y amando a todas las criaturas, han de abstenerse de comer carne, pescado, mariscos, pollo, huevos y sus derivados. La comida es la fuente nutritiva del cuerpo y lo que ingerimos afecta nuestra conciencia, emociones y patrones de existencia.

Al asumir una alimentación vegetariana, causamos el menor sufrimiento a los seres vivos, a la vez que se minimiza el impacto sobre la creación y se aliviana la carga para el viaje espiritual; implica un compromiso con uno mismo y con aquellos que dependen de nosotros.

En el libro se incluye un capítulo sobre *Cómo Comer Bien* – La importancia de una alimentación balanceada; y para este efecto, cada receta que aquí se presenta, combina los nutrientes necesarios para mantener saludable al cuerpo y sus estructuras.

Se insertaron algunos pequeños consejos culinarios entre las recetas, además de un amplio glosario de términos para identificar los diversos alimentos conocidos con diferentes nombres en la Región. Finalmente se incluyen cuadros explicativos que indican en qué alimentos podemos encontrar los diferentes nutrientes y su valor nutritivo, así como también tablas de equivalencias que ayudarán a tener más precisión en la preparación de las recetas.

Es de desear que este libro se constituya en una guía práctica para las personas que buscan una alimentación sana, nutritiva y sabrosa.

Comer Bien

La Importancia de una Alimentación Equilibrada

El propósito de este libro de "Cocina Vegetariana" es proporcionar recetas saludables, nutritivas y equilibradas con el sabor cultural Latinoamericano. No es nuestra intención enseñar nutrición ni proponer una de las muchas filosofías alimenticias.

Tablas nutricionales (incluyendo la composición química de los alimentos) están disponibles en una vasta gama de fuentes tanto regionales como mundiales en la red de Internet, que incluyen información actualizada de un sinnúmero de asociaciones y organizaciones vegetarianas.

La alimentación vegetariana bien equilibrada permite un buen estado de nutrición. Es importante consumir cereales integrales, leguminosas, hortalizas, frutas, frutos secos (semillas), leche y sus derivados en cantidades adecuadas.

Las categorías básicas de los alimentos que consumimos son: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante que estos alimentos sean ingeridos en las proporciones adecuadas para mantener un cuerpo saludable y una vida activa.

PROTEÍNAS	Las proteínas construyen la parte estructural del cuerpo. La palabra proteína proviene del griego protos = primero y significa: "de primera importancia".	Las proteínas las encontramos en los cereales, especialmente los integrales (trigo, centeno, cebada, maíz, quinua); en el queso, leche; soya, chocho (altramuz) arveja (guisante), lentejas, fréjol (judía), frutos secos (semillas). La proteína vegetal más completa es la de la soya y la quinua.
CARBOHIDRATOS	Los carbohidratos son las principales sustancias que proveen de energía al cuerpo y este los convierte en azúcar que es combustible del cuerpo.	Los carbohidratos se encuentran en: cereales, granos, harina, pan, pasta, frutas, frutos secos (semillas), leguminosas, papas (patatas), azúcar y miel.
GRASAS	Las grasas son esenciales para facilitar la regeneración de diversos tejidos, hormonas y para la producción de energía.	Las grasas se encuentran en mayor proporción en la leche, mantequilla, queso, aguacate (palta) aceites vegetales, soya, aceitunas, aguacates y aceite de aguacate, etc.

Pirámide Nutricional

Puedes consultar la Pirámide Nutricional en la página siguiente para tener una mejor comprensión de las proporciones aproximadas de los diversos tipos de alimentos que debes consumir para mantener una alimentación saludable.

Los cinco grupos esenciales de la alimentación de los vegetarianos se encuentra en la pirámide: cereales, hortalizas, verduras, frutas, seguido de las leguminosas, leche y sus derivados, preparados de soya.

En el vértice de la pirámide se encuentran los alimentos opcionales, tales como: frutos secos (semillas), aceites vegetales.

Este gráfico también incluye algunas recomendaciones sobre el estilo de vida que influyen en la salud: beber suficiente agua, realizar actividad física adecuada y exposición moderada al sol. El agua es el mayor componente de todos los tejidos. Debido a que se pierde agua por diferentes vías, es recomendable tomar agua según la necesidad individual, pero no menor a un litro diario.

Si como vegetariano sigues cuidadosamente las recomendaciones de esta pirámide nutricional, puedes asegurar un correcto equilibrio de todos los nutrientes y así mantenerte saludable. Los principios son muy simples:

Comer más: cereales (trigo, cebada, maíz, avena), verduras, frutas y frutos secos (semillas).

Comer moderadamente: granos (lenteja, fréjol, arvejas, garbanzo, habas, chochos (altramuz) lácteos (leche, yogurt, queso), preparados de soya.

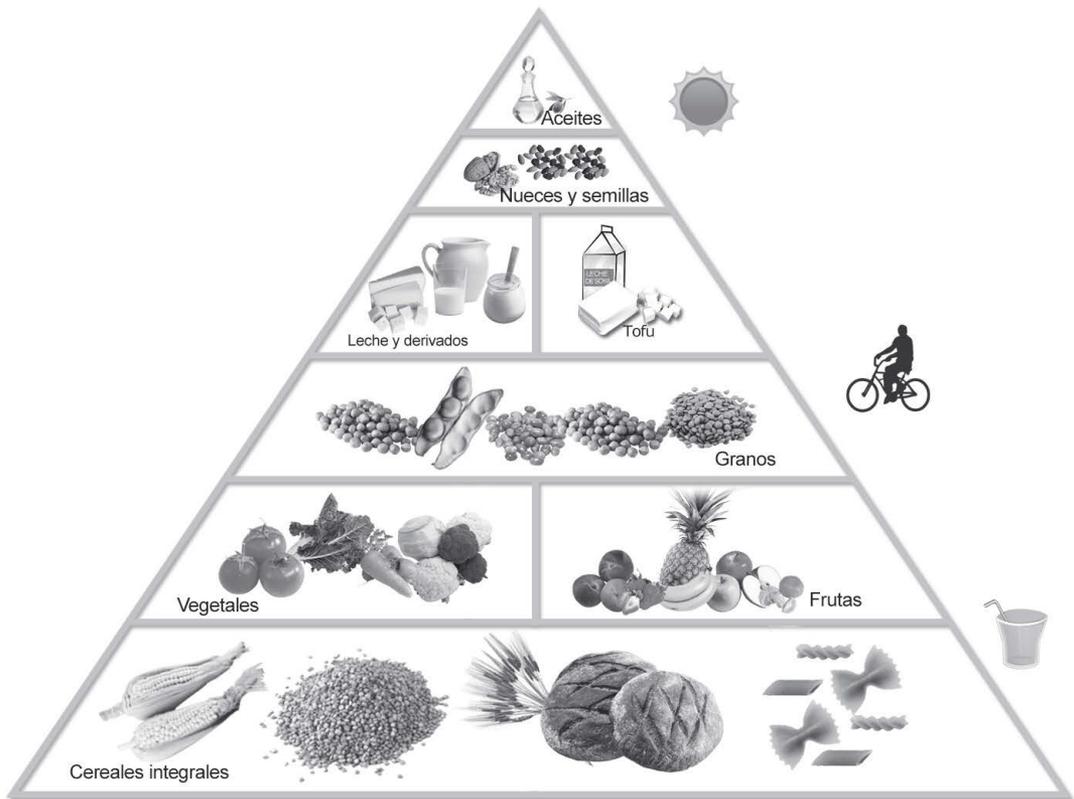
Comer menos: aceites vegetales, mantequilla.

Es una buena idea sustituir alimentos refinados por los integrales. Tómame tu tiempo para leer las etiquetas de los productos manufacturados, pues te sorprenderá ver cuánta cantidad de aditivos, preservantes y colorantes contienen, muchos de ellos de origen animal, mismos que no siempre son fáciles de reconocer. Algunos ejemplos son:

Los siguientes contienen derivados de animal: albúmina, bonito, cochinilla, colágeno, aceite de hígado de bacalao, pepsina, grasa, manteca.

Por ejemplo, el cuajo, la gelatina, lecitina y glicerina (mono y di-glicéridos) pueden ser derivados de productos animales o vegetales. Estos productos son de origen vegetal solamente si la etiqueta lo especifica expresamente, de otra manera debes asumir que son de origen animal, (para mayor detalle, consulta con el listado al final del libro).

El cuajo es utilizado para hacer queso, es de origen vegetal, solo si la etiqueta lo especifica: vegetariano, bacteriano, enzimas o enzimas microbiológicas. El suero del queso, puede ser de origen animal o vegetal, dependiendo del cuajo utilizado. La lecitina de soja es un producto de origen vegetal.



Planificación Nutricional Adecuada

Es posible realzar el valor nutricional de cada comida combinando algunos productos. Por ejemplo, se puede servir lentejas con arroz; fréjol (alubias) con pasta o yuca (mandioca); arroz con garbanzos y verduras; garbanzos con trigo; espaguetis con arvejas (guisantes); pasta con nueces; soya con verduras y arroz; garbanzos con pan integral o nuez; ensalada de lentejas con nueces; arroz o avena con batidos de soya o almendras; avena o arroz con leche y frutos secos; arroz con quinua, etc. De esta manera las comidas contienen más nutrientes que si consumimos cada producto por separado.

Un equipo compuesto por expertos en cocina vegetariana, nutricionistas y médicos, con prolijidad analizó cada receta para asegurar las correctas proporciones y combinaciones de los alimentos, cerciorándose de que cumplan con el objetivo de una dieta equilibrada.

Nuestras culturas ancestrales nos han legado el conocimiento de cómo combinar adecuadamente los alimentos para realzar su valor nutritivo. Por ejemplo:

- Chochos (altramuz) con maíz
- Mote (ver glosario) con arveja (guisante)
- Tacos de maíz con fréjol (alubias)



Para realzar el valor nutritivo de tus alimentos:

Añade frutos secos o semillas picados a los platos de verdura o ensaladas.

Incorpora brotes o germinados de soya o alfalfa a tus ensaladas favoritas.

Cuece el arroz blanco al mismo tiempo que un poco de quinua.

Añade ajonjolí cuando sirves arroz.

Recomendaciones Para Niños y Mujeres Embarazadas

Se ha comprobado que una alimentación lacto-vegetariana, proporciona todos los nutrientes necesarios para un niño en desarrollo. Cualquier persona que se adhiere a esta alimentación puede crecer fuerte y saludable. Se debe tener especial cuidado durante el embarazo, infancia y adolescencia.

En los niños es importante asegurarnos de incluir en su alimentación cereales integrales, leche y derivados, así como la soya. Tanto la quinua como los chochos (altramuz) proveen una gran cantidad de hierro y calcio.

La mujer embarazada debe planificar una alimentación para garantizar la salud de la madre y el niño. Lo más importante es vigilar la ingesta de Vitamina B12 y folatos que se encuentran en las algas marinas y en los vegetales de color verdes. Se debe incrementar el aporte de calcio, (leche), chochos (altramuz), quinua, soya, lácteos, frutos secos (semillas), tomate y la exposición al sol (Vitamina D). También se aconseja incrementar la ingesta de tiamina, vitamina A, riboflavina y hierro. Es aconsejable que los aportes de calcio y zinc sean superiores durante el embarazo. La madre lactante ha de considerar ingerir mayor cantidad de carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas B12, A, C y D de acuerdo a las indicaciones de su médico.

Recetas Latinoamericanas

Entradas y Aperitivos

Arepas

Tiempo de elaboración: 1h15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Para las arepas:

300 g de harina de maíz pre cocida

250 ml de agua

70 ml de leche

45 g de mantequilla

Sal al gusto

45 g de queso fresco desmenuzado

Para el hogao (sofrito):

400 g de tomate

400 g de cebolla blanca larga

1 diente de ajo

Sal al gusto

Arepas:

Haz una masa con la harina, el agua, después la leche y la mantequilla, finalmente la sal y si quieres el queso.

Estira la masa en un plástico y corta con un molde circular más o menos de 15cm, bien puede ser un plato de ese tamaño, una vez cortadas las arepas, dóralas por cada lado en un sartén bien caliente.

Hogao (sofrito):

Frie la cebolla picada con el ajo espichado, agrega el tomate picado en cuadrados pequeños, lo más pequeños posibles; deja secar un poco a fuego lento y agrega la sal. Sirve la arepa horneada o asada con el hogao (sofrito de verduras).

Nota: A la masa de las arepas, sin el queso, la puedes también utilizar para armar empanadas pequeñas rellenas de papa aplastada con queso y fritas con poco aceite.

Aros de cebolla

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

360 g de cebolla redonda blanca (1 unidad grande)

200 ml de agua

80 g de hielo

300 g de harina de trigo

10 g de polvo de hornear

Sal y pimienta al gusto

Aceite para freír

Corta la cebolla en anillos de 1/2 cm de ancho, desecha el anillo exterior.

Pon en la licuadora o trituradora el agua y el hielo, y bate hasta que el hielo se deshaga, luego agrega los demás ingredientes y continúa licuando o triturando por 1 minuto hasta que se disuelva la harina.

Sumerge de uno en uno los aros de cebolla en la mezcla y fríe en el aceite previamente caliente.

Variación: Puedes hacerlo también con brócoli, coliflor, apio, queso mozzarella, etc.

Bolón de verde

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 8 bolones

900 g de plátanos verdes (4 unidades grandes, ver glosario)

15 g de mantequilla

200 g de harina de maíz tostada

Sal al gusto

250 g de queso fresco

1000 ml de aceite

Pela los plátanos verdes, y cocínalos en una olla con agua con sal hasta que estén suaves y tiernos.

Tritúralos o aplástalos muy bien hasta formar una masa homogénea junto con la mantequilla la sal y la harina de maíz, incorporando de a poco lo necesario del agua en la cual cocinaste el plátano verde. Forma bolas medianas (del tamaño de un puño), rellenas de queso, asegúrate de cerrarlos perfectamente. El truco es poner aceite en tus manos para que no se te pegue la masa.

Fríelos sumergiéndolos en aceite bien caliente hasta que se doren.

Bonitísimas

Tiempo de elaboración: 50 minutos

Ingredientes para: 25 a 30 unidades

Para la masa:

450 g de harina de maíz tostada

100 ml de agua hirviendo

70 g de mantequilla

Una pizca de sal

Para el relleno:

30 g de cebolla blanca larga

15 ml de aceite de oliva

100 g de queso mozzarella rallado

200 g de papas



*Tips
de cocina*

Para que no se te queme una preparación que lleve mantequilla a temperatura alta, como por ejemplo un sofrito, puedes agregar un chorrillo de aceite.

Para la salsa de chochos (altramuces):

230 g de chochos

230 ml de leche

1 rama de cilantro

Ají al gusto

15 g de cebolla blanca

60 ml de aceite de oliva

15 ml de jugo de limón

Sal al gusto

Masa:

Cierne la harina y mezcla con una pizca de sal, agua hirviendo y la mantequilla derretida. Forma una masa suave y moldeable que al pasarla por el dorso de la mano, esta quede un poco brillante, cubre con un paño de cocina y deja en reposo.

Relleno:

Dora la cebolla con el aceite de oliva. Cocina las papas y aplástalas. Ralla el queso y mezcla todos los ingredientes.

Haz 25 a 30 bolitas con la masa, rellénalas y cierra cuidadosamente. Aplástalas ligeramente, ásalas en una plancha, tiesto, o sartén de teflón sin aceite. Sirve caliente (también puedes hacerlas al horno a temperatura media baja).

Salsa de chochos (altramuz):

Coloca los chochos en la licuadora o trituradora junto con la leche, cilantro, ají, cebolla y sal. Licúa o tritura hasta formar una crema, agrega a manera de chorro el aceite y el jugo de limón simultáneamente.

Variación: La salsa puede ser de guacamole y para la salsa en lugar de chocho puedes utilizar soya (seitán) cocida.

Canastas de queso rellenas de champiñones

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 6 personas

30 g de mantequilla

200 g de champiñones

15 ml de aceite

1 diente de ajo espichado (licuado o triturado)

150 ml crema de leche

100 g de queso parmesano grueso

Perejil al gusto

Pimienta y sal al gusto

Calienta la mantequilla para incorporar los champiñones cortados en láminas y deja cocer durante 3 minutos.

Agrega los otros ingredientes excepto el queso parmesano y continúa la cocción durante 3 minutos más. Reserva.

Aparte, para armar las canastas de queso, calienta una sartén de teflón a fuego medio, retira del fuego y esparce en ella una capa de queso parmesano, no muy gruesa, se lleva al fuego otra vez por unos 5 segundos hasta que los bordes empiecen a dorarse. Saca con mucho cuidado con la ayuda de una paleta y se la pone encima de un vaso o una taza puesta boca abajo, de tal manera que el queso aún tibio toma la forma de la parte de debajo del vaso. Se rellenan las canastas con los champiñones.

Nota: Los champiñones también se pueden servir sobre tostadas de pan como pasabocas.

Cebiche de chochos quiteño

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

800 g de tomate
30 g de azúcar
400 ml de jugo de naranja
60 ml de jugo de limón
10 ml de aceite de oliva
Perejil y cilantro al gusto
Salsa de ají (guindilla) al gusto (opcional)
300 g de cebolla colorada
45 g de sal
300 g de chochos (altramuz)
Sal al gusto

Licúa o tritura los tomates pelados, pasa por el colador y cocina con el azúcar por 3 minutos. Reserva.

En un recipiente mezcla el jugo de naranja, limón, aceite, perejil, cilantro y la salsa de ají. Añade el jugo de tomate reservado.

Corta la cebolla en pluma, déjala reposar por 3 minutos con tres cucharadas de sal. Enjuaga muy bien con bastante agua fría, escurre. Reserva.

Pela los chochos previamente cocidos y añádelos junto con la cebolla a la salsa. Prueba y equilibra los sabores entre la sal y el picante.

Acompaña con canguil (palomitas de maíz), tostado (ver receta Pág. 24), pan o chifles.

Nota: Puedes reemplazar los chochos con soya texturizada, palmito, alcachofas o champiñones.



Cebiche a la limeña

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1300 g de champiñones
6 ajíes verdes (puede sustituirse por pimiento de padrón o de piquillo)
120 g de pimiento rojo
150 g de apio (debe estar el tallo blanco no verde)
100 g de yuyo fresco (alga marina de ramas delgadas, largas, de color verde)
Sal al gusto
500 g de camote (tubérculo parecido al boniato)
4 choclos enteros (maíz tierno)
400 g de lechuga (1 unidad)
6 limones
250 g de cebolla colorada
60 g de cilantro

Lava los champiñones y córtalos en láminas.

Quita las semillas y las venas a los ajíes y sumérgelos en bastante agua con sal, luego los escurre y los licúas o trituras con un poco de agua.

Pica la cebolla roja en juliana y déjala pasar con el jugo de los limones para que tome sabor y se curta; agrega el cilantro.

Pica finamente el pimiento y el apio; lava bien el yuyo y córtalo en pedazos pequeños. Mezcla todos los ingredientes anteriores, y deja que tome sabor por unos minutos. Si deseas, agrega sal al gusto.

Aparte cocina los camotes y los choclos, una vez cocinados, corta los camotes en rodajas medianas y en cuatro pedazos los choclos. Reserva.

Adorna los platos en los que vas a servir con una hoja de lechuga en el fondo, encima pon el preparado de champiñones y acompaña con rodajas de camote y choclos.

Cebiche de palmito y/o champiñones manabita

*Tiempo de elaboración: 25 minutos.
Ingredientes para: 6 personas*

*1800 g de tomates maduros
Jugo de 7 naranjas
Jugo de 3 limones
90 g de salsa de tomate
1 ramita de cilantro o perejil
200 g de palmito y/o champiñones
Aceite de oliva, el necesario
360 g de cebolla
Sal y pimienta al gusto*

Pela los tomates y cocínalos por dos minutos, licúa o tritura para obtener su jugo y cuela. Mezcla lo anterior con el jugo de la naranja, el limón y la salsa de tomate.

Corta la cebolla en pluma. Déjala reposar por 3 minutos con 3 cucharadas de sal. Enjuaga muy bien con bastante agua fría, escurre y reserva.



Tips de cocina

Para quitarte el olor de ajo o cebolla de las manos, frótalas con perejil y limón por unos minutos, luego te las lavas y listo.

En un recipiente mezcla todos los ingredientes junto con el cilantro o perejil finamente picado, añade los palmitos y/o champiñones previamente blanqueados (Ver receta Pag. 137). Finalmente, agrega el aceite de oliva.

Este plato puede acompañarse de canguil (palomitas de maíz), tostado (ver receta Pag. 24) o chifles (plátano verde tajado muy fino y frito) (ver nota Pag.52).

Cebiche de soya cuzqueño

*Tiempo de elaboración: 20 minutos
Ingredientes para: 6 personas*

*150 g de carne (texturizado de soya)
Aceite para freír
2 dientes de ajo
Sal al gusto
2 papas blancas enteras (patata)
2 choclos enteros (maíz tierno)
2 camotes medianos enteros (boniatos)
10 limones amarillos
8 g de jengibre rallado (Kión)
Aji rocoto (guindilla) al gusto
6 hojas de lechuga
80 g de cebolla colorada*

Cocina el texturizado de soya por diez minutos, escurre el agua y enjuaga presionándola para quitarle el exceso de agua. Fríe la soya en aceite, con medio diente de ajo picado y un poquito de sal. Una vez frita, deja enfriar.

Cocina las papas, enfría y córtalas en rodajas, reserva. Cocina los choclos y córtalos en 12 rodajas, reserva. Cocina los camotes y córtalos en rodajas, reserva. Mezcla el jugo de los limones con un diente de ajo picado, una cucharada de jengibre rallado y el aji rocoto picado finamente, añade sal al gusto. Agrega la soya y deja macerar unos minutos.

En un plato mediano pon la lechuga lavada y escurrida, en el medio pon la soya y a los costados las rodajas de papas, lo mismo que el choclo y el camote. Encima y al final pon la cebolla lavada y cortada casi al hilo. Cubre todo con la salsa elaborada que quedó.

Variante: Reemplaza la cebolla por apio cortado en tiras, previamente remojado en jugo de limón con sal. Reemplaza la soya por gluten (seitán).

Cebiche de tofu limeño

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

300 g o 2 papas (patatas) medianas blancas

3 choclos (maíz tierno)

400 g o 2 camotes medianos (boniato)

250 g de tofu o queso de soya

100 g de maicena

Aceite para freír

10 limones amarillos

1 diente de ajo

Ají rocoto al gusto (guindilla)

6 hojas de lechuga

125 g de cebolla roja

Sal, comino, jengibre (kión) y pimienta al gusto

Cocina las papas en rodajas, lo mismo que el choclo y el camote, reserva.

Corta el tofu en cubos de 1cm; cúbrelos con maicena, dóralos en aceite y déjalo enfriar.

Mezcla el jugo de los limones con un diente de ajo picado y el ají rocoto picado finamente; condimenta con comino, jengibre, pimienta, y sal al gusto. Agrega el tofu o queso de soya y deja macerar unos minutos.

En un plato mediano coloca la lechuga lavada y escurrida, en medio el tofu y a

los costados las rodajas de papas, choclo y camote. Encima y al final pon la cebolla cortada casi al hilo y lavada. Cubre todo con el jugo que quedó.

Variante: Si no deseas freír el tofu, se lo puede poner directamente cortado en cubos pequeños. Reemplaza la cebolla por apio en tiras (previamente remojado en jugo de limón con sal).

Nota: si deseas que el tofu tome más sabor, se puede remojar con salsa de soya por 5 minutos, antes de preparar el cebiche.

Champiñones en su salsa

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

60 g de aceite de oliva

45 g de ajo

90 g de cebolla redonda blanca

120 g de pimienta roja (1 unidad)

120 g de pimienta verde (1 unidad)

450 g de champiñones

200 ml de crema de leche

150 ml de leche

1 hoja de laurel

45 g de perejil

Sal y pimienta negra al gusto

Sofríe por 1 minuto el ajo, la cebolla y los pimientos picados en cuadritos en el aceite.

Agrega los champiñones enteros y sofríe por dos minutos más.

Añade la crema de leche, la leche y laurel y deja cocinar por cinco minutos a fuego medio. Añade perejil, sal y pimienta al gusto.

Variaciones:

Agrega 60 g de coco deshidratado. Puedes gratinar en el horno con queso parmesano, y servir sobre tostadas.

Surullitos de maíz

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

400 ml de agua

12 g de sal

450g de harina de maíz crudo

300 g de queso rallado

Aceite para freír

Calienta el agua hasta que hierva. Retira del fuego y agrega la sal y la harina de maíz. Mezcla rápidamente y cuece a fuego moderado, moviendo continuamente alrededor de 5 minutos hasta que la mezcla despegue totalmente del fondo y de los lados de la cacerola.

Retira del fuego, añade el queso rallado y mezcla bien. Toma la mezcla por cucharadas y forma bolitas, presionalas con la palma de las manos para simular pequeños cigarrillos de 8 a 10 centímetros de largo.

Frielos alrededor de 2 a 3 minutos, hasta dorarlos, en abundante aceite. Sácalos y ponlos sobre papel absorbente.

Chapaleles

Tiempo de elaboración: 1h30 minutos

Ingredientes para: 10 personas

Molde: fuente para horno de 40 x 40 cm

2000 g de papas (patatas)

250 g de harina de trigo

30 g de mantequilla

200 g de chicharrones de gluten de soya o gluten molido grueso

30 g de sal

Haz un puré con las papas previamente cocidas y amasa con la harina, la mantequilla y los chicharrones previamente condimentados o gluten molido grueso y la

sal. Si la masa está muy blanda y pegajosa, agrega más harina; amasa y corta en rectángulos.

Pon los rectángulos en el molde previamente engrasado y llévalos al horno a 220° C por 30 minutos. Si gustas, también lo puedes hacer fritos.

Croquetas de mandioca (yuca)

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 16 croquetas

750 g yuca (mandioca)

200 g de champiñón

Aceite el necesario

80 g de cebolla blanca redonda

15 ml de crema de leche

50 g de queso parmesano o provolone rallado

200 g de harina de trigo

Curry al gusto

Cocina la mandioca pelada en agua con sal; la cueles y la dejas enfriar. Retira las venas y realiza un puré sin grumos. Agrega los champiñones, la media cebolla finamente picada y dorada en aceite, la crema de leche, el queso parmesano o provolone, curry a gusto.

Incorpora la harina de trigo para que la masa tome consistencia; separa pequeños porciones y elabora croquetas; frielas en abundante aceite bien caliente hasta dorarlas bien. (En lo posible, para lograr una fritura que no produzca exceso de grasa al servir los alimentos, es conveniente que al freír el producto esté sumergido en el aceite)

Variante: otra manera muy tradicional de preparar mandioca en Brasil es suavizando la mandioca en agua con sal y luego cortarla en tiras pequeñas y freír hasta que se doren. Es una receta muy simple y muy sabrosa.

Empanadas de verde

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

900 g de plátanos verdes (4 unidades, ver glosario)

Sal

45 g de mantequilla

150 g de queso mozzarella

Aceite para freír

Pela, corta y cocina 3 plátanos verdes en agua con sal a fuego alto, por 10 minutos, hasta que estén suaves. Haz un puré, añadiendo un poco del agua donde se cocinaron, formando una masa. Reserva. Ralla finamente el cuarto plátano y añade junto con la mantequilla a la masa anterior; amasa suavemente. Una vez lista separa en porciones en forma de bolas, y una por una aplánalas con el palo de amasar, (puedes utilizar dos fundas plásticas, para poner la masa entre ellas).

Rellena con el queso desmenuzado, junta los extremos con un poquito de agua y presiona ligeramente, formando las empanadas. Frielas en aceite hirviendo.



Tips de cocina

Para enharinar o empanizar mejor una mezcla: coloca en una bolsa plástica la harina o el pan hasta la mitad, e introduce lo que deseas enharinar o empanizar. Agita la funda y obtendrás un enharinado o empanizado más homogéneo.



Empanadas de viento

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 12 empanadas

420 g de harina

30 g de mantequilla

300 ml de agua con gas

5ml. de jugo de limón o vinagre blanco

230 g de mozzarella

150 g de cebolla larga blanca

500 ml de aceite girasol

Pizca de sal

Azúcar al gusto

Mezcla la harina con la sal y cierne. Agrega la mantequilla, agua con gas y jugo de limón; amasa hasta que esté consistente y elástica (puedes añadir un poco más de agua de ser necesario). Deja reposar por 10 min.

Extiende la masa muy fino con un palo de amasar y córtala en círculos; pon en el centro una porción de queso y otra de cebolla finamente picada, cierra muy bien las empanadas y frielas en aceite hirviendo. Para servir espolvorea azúcar encima.

Empanaditas de queso fritas

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 25 empanadas

900 g de harina
25 g de manteca vegetal (mantequilla)
8 g de polvo de hornear
250 ml de agua caliente con sal
500 g de queso bueno para derretir
Ají verde o amarillo picante al gusto
Aceite para freír

Cierne la harina con el polvo de hornear en una tabla de amasar. Forma una corona, vierte la manteca vegetal derretida, el agua caliente con sal de a poco y mezcla cuidadosamente hasta formar una masa blanda y lisa. Tapa con un paño.

Divide la masa en pequeñas porciones y con la ayuda de un palo de amasar estira, formando discos de 10 cm. de diámetro y 3 mm de grosor.

Rellena cada disco con una cubo de queso y ají picado al gusto, humedece el borde de la masa y dobla presionando. Corta con la ruleta.

En un sartén, calienta aceite y frielas por ambos lados, dejándolas doradas. Ponlas sobre papel absorbente. Sirve muy caliente.

Empanadas de zapallo

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Para la masa:
450 g de pulpa de zapallo (calabaza)
300 g de harina
60 g de mantequilla
Sal al gusto

Para el relleno:
230 g de cebolla blanca larga
300 g de carne (soya hidratada)
10 g de aceite
30 g de arroz
30 g de arveja (guisantes)
30 g de pasas
Aceite para freír

Cuece el zapallo hasta que esté suave, escurre y haz una papilla, agrega la mantequilla y la harina poco a poco hasta formar una masa suave, reserva.

Pica y dora la cebolla con el aceite y mezcla con el carne, el arroz y las arvejas previamente cocidos, luego añade las pasas.

Estira la masa con un palo de amasar formando discos. Pon en cada disco un poco del relleno anterior, remoja con un poco de agua los bordes del disco y cierra formando la empanada. Frie y escúrrelas sobre una toalla pequeña de papel absorbente.



Empanadas rellenas con soya

Tiempo de elaboración: 1h30 minutos

Ingredientes para: 30 empanadas

Molde: Fuente cuadrada para horno

Para la masa:

150 g de levadura fresca

45 g de azúcar

500 ml de agua tibia

1000 g de harina de trigo integral

40 g de sal

125 ml de aceite

Para el relleno:

240 g de pimientos rojos

280 g de cebolla blanca redonda

4 dientes de ajo

330 g de texturizado de soya

500 ml de agua

Comino al gusto

Una pizca de pimentón dulce

2 cucharadas de salsa china (soya)

100 g de aceitunas verdes (sin pepas)

100 g de pasas

Aceite para el sofrito

Prepara la masa:

En un recipiente coloca la levadura y agrega el azúcar, luego la diluyes en el agua tibia; reserva.

En una mesa, coloca la harina en forma de cráter e incorpora en el centro, la sal, el aceite y la levadura ya diluida; mezcla hasta que los ingredientes se fusionen, luego empieza a amasar y una vez que la masa adquiera la textura deseada, parecida a la pizza, dale 10 golpes enérgicos contra la mesa, luego tápala y déjala leudar durante 30 minutos. Reserva.

Estira la masa muy fina y con un molde, corta las tapas con un diámetro de 15 centímetros para obtener así 30 tapas o más.



Relleno de empanadas:

Sofríe los pimientos, las cebollas y el ajo picados.

Una vez cocido, agrégale el texturizado de soya, previamente hidratado, con el agua hirviendo, la sal, el comino y la salsa china de soya. Agrega finalmente las aceitunas.

Cocina todo hasta que quede espeso o con muy poquito jugo y reserva.

Cómo rellenar las empanadas:

Rellénalas con 2 o 3 cucharadas de relleno, con dos pasas de uva por cada empanada y moja un poquito los bordes con agua para que no se despeguen al cerrarlas.

Con un pincel, píntalas con salsa de soya diluida en agua, si son para cocinar en el horno por 30 minutos a 220° C; si las vas a freír no es necesario pintarlas.

Majadito de plátano verde

Tiempo de elaboración: 20 minutos
Ingredientes para: 6 personas
Recipiente: Olla tamalera o vaporera

4 plátanos verdes (ver glosario)
180 g de cebolla colorada (1 unidad)
2 dientes de ajo
1 ají amarillo
300 g de tomate
Cilantro, sal, pimienta al gusto
250 ml de aceite
5 hojas de lechuga

Pela los plátanos y córtalos delgadamente en diagonal, fríe hasta que estén dorados, retíralos del aceite. Saltea en un sartén con el aceite bien caliente: la cebolla, el ajo y el ají picados y los tomates en trozos sin piel y sin semillas.

Aplasta todos los ingredientes en una olla hasta que estén bien mezclados, agrega el cilantro picado, sal y pimienta al gusto.

Puedes servir sobre hojas de lechuga o col fresca picada o acompañada con rábanos en rodajas, o brócoli cocinado al vapor.



Tips de cocina

Truco para pelar el plátano verde:

En primer lugar, se cortan los dos extremos del plátano. Se aplica un corte por una de las aristas, empezando por un extremo. Se introduce un dedo en el corte y se va abriéndolo a lo largo. Si se lubrica el dedo con un poco de aceite, se pela mejor.



Maíz tostado

Tiempo de elaboración: 25 minutos
Ingredientes para: 6 personas

250 ml de aceite girasol u otro
500 g de maíz, grano seco
40 g de ajo
150 g de cebolla blanca larga
Sal a gusto, pizca de comino

En una paila, recipiente o sartén grande de fondo grueso, lleva a fuego medio el aceite. Lava y escurre el maíz en un colador, seca y coloca en el aceite caliente. Fríe a fuego medio durante 5 minutos removiendo constantemente. Toma en cuenta que cuando el maíz empieza a freírse, reventará y saltará, por tanto es necesario procurarse de una tapa para revolver y tapar enseguida.

Cuando el maíz tome un color miel añade los dientes de ajo y la cebolla picada en trozos de 3 cm. Fríe durante unos 2 minutos más, hasta que la cebolla dore. Escurre el aceite y sazona con sal y comino.

Sírvelo caliente o frío acompañado de chochos (altramuz) y encebollado (opcional).

Variaciones: Puedes colocar trozos de hongos setas o champiñones secos hidratados, al momento de colocar la cebolla. Puedes prepararlo con antelación ya que se mantiene fresco durante 1 semana.

Humitas Limeñas de sal

Tiempo de elaboración: 1 hora 30 minutos

Ingredientes para: 15 humitas

18 choclos o elotes molidos (maíz tierno) y sus hojas

1 ramita de albahaca

500 ml de leche

80 g de cebolla blanca larga

Paprika (especie de pimienta rojo)

Ají picante al gusto

Aceite de achiote para sofreír (colorante natural parecido al azafrán) (ver Tip Pag. 74)

Sofríe la cebolla picada muy fina en el aceite de achiote; cuando esté dorada, le agregas los choclos molidos, sal, ají picante al gusto y la ramita de albahaca molida. Mezcla con la leche y deja cocer hasta formar una crema espesa.

Llena las hojas del choclo haciendo pequeños paquetitos y formando las humitas. Ata con tiritas de la misma hoja y cuece al vapor en una olla tamalera grande con agua hirviendo y sal, por 25 minutos. Sirve caliente, espolvoreando un poco de azúcar al gusto.

Majadito de yuca

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1000 g de yucas tiernas (mandioca)

120 g de cebollita china o cebollín

30 ml de aceite de soya

8 hojas de lechuga

Aderezo para la yuca:

2 dientes de ajo

70 g de cebolla colorada

500 g de tomate

Sal, pimienta negra al gusto

Cocina las yucas picadas en cuadraditos pequeños hasta que estén totalmente suaves.

Haz un aderezo con los ajos picados, la cebolla colorada finamente picada, los tomates sin piel y sin semilla picados y sazonados con pimienta negra y sal al gusto.

Pica la cebolla china finamente y guarda para la mezcla final.

Cuando el aderezo esté listo (2 a 3 minutos), mezcla con las yucas cocinadas y bate con una cuchara de madera firmemente hasta que los ingredientes se combinen totalmente. Sirve agregando cebollitas china al gusto. Añade un chorrito de aceite de oliva.

Puedes servir sobre hojas de lechuga o col fresca picada o acompañada con rábanos en rodajas, o brócoli cocinado al vapor.

Mandioca Frita (yuca)

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

500 g yuca (mandioca)

750 ml de agua

Sal al gusto

Aceite para freír

Coloca la mandioca, el agua y la sal en un recipiente al fuego, durante 20 minutos aproximadamente a temperatura alta. Corta la mandioca en piezas pequeñas y fríelas hasta que se doren. Sirve inmediatamente.

Nota: Este plato rico en carbohidratos te sugerimos complementarlo con proteína como leguminosas (granos) y semillas.

Muchines de yuca

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

260 g de yuca cocida no muy suave (mandioca)

40 g de yuca cruda

Sal al gusto

90 g de cebolla perla

2 dientes de ajo

3 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva

150 g queso mozzarella

1000 ml de aceite

Muele la yuca cocida muy fina, mézclala con la yuca cruda finamente rallada.

Pica la cebolla y el ajo en cubos muy pequeños y sofríe.

Amasa formando muchines (cilindros ovalados) con el queso por la mitad incorporando la sal y el sofrito. Frie en abundante aceite muy caliente.

Palta rellena

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

60 g de vainitas (judías verdes)

60 g o 2 papas (patatas) medianas

60 g de zanahorias

60 g de choclo (maíz tierno, elote)

60 g de arvejas (guisantes)

75 g manzana

1 ramita de apio

3 aguacates medianos (palta)

4 hojas de lechuga

4 aceitunas

Sal a gusto

Gotas de limón

Salsa de yogur:

50 g de queso fresco

130 ml de yogur natural

1 diente de ajo

5 g de jengibre (kión)

140 g de galletas de soda

1 cucharada (15 ml) de aceite de vegetal

1/2 limón

Sal al gusto

Salsa:

Licúa o tritura el queso con el yogur, el ajo, el jengibre y las galletas de soda. Agrega lentamente el aceite y unas gotitas de limón, sal al gusto.

Relleno:

Pica las vainitas. Corta las papas y la zanahoria en cuadrados, añade los choclos desgranados y las arvejas. Cocina todo. Incorpora la manzana y el apio picados en cuadraditos. Mezcla todo y agrega unas gotitas de limón y sal al gusto.

Terminado:

Parte los aguacates en dos, pela y quita la semilla y una parte de la base para que se pueda apoyar sobre la lechuga en el plato; rellena con las verduras picadas y cubre con la salsa. Decora con una aceituna encima.



Patacones

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 25 patacones

900 g de plátanos verdes (4 unidades, ver glosario)

125 ml de aceite

Sal y pimienta al gusto

Pela los plátanos verdes y córtalos en rodajas de dos centímetros más o menos. Coloca un recipiente a fuego moderado con el aceite y deja que se caliente. Pon a dorar los trozos de verde y retíralos cuando estén un poco dorados por ambos lados.

Coloca los trozos de verde dorados en una base plana, cúbrelos con un paño de cocina y los presas con un maso. Llévalos nuevamente al aceite hasta que terminen de dorarse y se vuelvan crocantes como una galleta. Espolvorea sal y pimienta a tu gusto.

Sírvelos calientes como pasa bocas, o acompañando una menestra o en la tarde acompañando con café negro.

Pimientos rellenos

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

150 g de nueces

250 g de queso de untar (o queso crema)

1 diente de ajo

120 g de pimiento verde (1 unidad)

120 g de pimiento rojo (1 unidad)

Pan integral tostado

Sal y pimienta al gusto

Trocea las nueces, reserva.

Bate a mano el queso crema, añade las nueces y el ajo picado, sazona con sal si es necesario, y con pimienta.

Corta la parte superior de los pimientos

y retira con cuidado las semillas, rellena bien los pimientos con la mezcla anterior presionando fuertemente. Deja en reposo por 20 minutos en refrigeración.

Corta en rodajas utilizando un cuchillo de sierra remojándolo previamente a cada corte. Sirve una rodaja por persona acompañado de pan tostado integral.

Puré de ayuyama

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 800 g

750 ml de caldo de vegetales

500 g de ayuyama (calabaza, zapallo)

30 g de harina

15 g de mantequilla

Sal y pimienta al gusto

Parte en pedazos y pon a hervir la ayuyama en el caldo hasta que esté suave, cuela y aplasta la ayuyama hasta formar una pasta.

Aparte, mezcla la harina con un poco de caldo frío, añade la mantequilla y pon al fuego junto con la pasta de ayuyama, mueve constantemente añadiendo poco a poco el resto del caldo, hasta que quede un puré liso. Sazona al gusto y sirve caliente.



Queso perico

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

400 g de queso blanco rallado o tofu
140 g de zanahoria mediana rallada (1 unidad)
100 g de cebolla perla finamente picada
150 g de tomate finamente picado
Sal al gusto
45 ml de aceite

Ralla y sofríe en aceite la zanahoria junto con la cebolla y el tomate finamente picados.

Ralla y agrega el queso y la sal y deja cocer a fuego lento por cinco minutos. Sirve caliente

Tarta de puerros y zanahorias

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

Molde: Una tartera

Para la masa:

250 g de harina integral super fina
80 g de mantequilla
100 ml de agua helada
Sal marina

Para el relleno:

500 g de puerro troceado
280 g de zanahoria rallada
30 g de fécula de maíz (maicena)
250 ml de leche o crema (o mitad y mitad)



45 g de queso parmesano rallado

Aceite de girasol u otro aceite

Sal y pimienta al gusto

Haz un bollo de masa deshaciendo la mantequilla en la harina y luego agregando el agua helada. Deja descansar en la heladera.

Pinta un sartén con aceite de girasol y rehoga los puerros troceados, con la zanahoria rallada y añade sal y pimienta al gusto. Cuando todo esté tierno, deja entibiar.

Aparte, bate la maicena con la leche o crema y el queso.

Estira la masa, colócala en una tartera, vierte sobre ella el relleno y cubre con el batido. Llévela al horno a 200° C por 35 minutos aproximadamente.

Tamales

Tiempo de elaboración: 1 hora 30 minutos

Ingredientes para: 25 tamales

Recipiente: Olla tamalera (al vapor)

Masa:

350 g de harina de maíz tostado
230 g de mantequilla
350 g de queso crema
230 g de panela granulada (ver glosario)
500 ml de crema de leche
60 g de harina de trigo
8 g de polvo de hornear (levadura de repostería)
Sal al gusto

Relleno:

250 g de gluten (seitán)
250 g de tofu
60 g de mantequilla
1 aji (guindilla)
60 g de pasas
Sal, pimienta y perejil al gusto
25 hojas de achira (ver glosario)

Masa:

Bate la mantequilla con el queso, la panela, sal, pimienta y la crema; cuando esté

espumosa agrega las harinas cernidas (tamizada) previamente mezcladas con polvo de hornear. Bate hasta que esté liviana, agrega más crema si está muy espesa, reserva.

Relleno y armado:

Dora con mantequilla, el gluten y el tofu cortados en cuadros.

Coloca en cada hoja de achira una cucharada de la masa y rellena con gluten, tofu, un trozo de ají guindilla, perejil y pasas, dobla y cocina en una olla tamalera (cocina al vapor) hasta que la hoja se torne de color oscuro.

Variación: puedes añadir salchichas de soya, aceituna y cebolla colorada en trozos al relleno. Si gustas, añade también un poco de salsa de maní (cacahuate).

Tamales de quinua

Tiempo de elaboración: 1 hora 20 minutos
Ingredientes para: 20 tamales

1000 g de quinua (cereal andino parecido al mijo)

100 g de ají mirasol (ají suave, guindilla)

Sal al gusto

100 g de ajos

500 g de cebolla colorada

800 g de gluten de trigo (seitán)

40 hojas de plátano, pueden ser más si el tamaño de la hoja es pequeño o papel aluminio

Hilo de bridar (Hilo grueso de algodón o hilo para cocinar)

1000 ml de aceite vegetal

250 g de aceitunas negras

Remoja la quinua el día anterior, igualmente el ají mirasol, una vez limpio de pepitas y venas, con bastante sal.



El día de la preparación, pasa la quinua por el moedor de granos. Licúa o tritura el ají. Mezcla la quinua ya molida con el ají, poniendo la sal necesaria. Agrega el aceite poco a poco formando una masa suave y manejable para formar el tamal (dependiendo de la consistencia de la masa se puede usar menos cantidad de aceite).

Aparte, prepara un aderezo con un poco de aceite, los ajos y la cebolla picados, un poco del color del ají que ya se ha licuado o triturado y el gluten.

Procede a armar los tamales. Lava y seca las hojas de plátano. Extiende en cada hoja un poco de la masa ya preparada y pon en el centro el aderezo, las aceitunas negras cortadas en rodajas, dobla, envuelve y amarra el tamal con el pabito. Cocina en una olla tamalera durante una hora.

Tamalitos verdes

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 12 tamales

Recipiente: Olla tamalera o vaporera

8 choclos (maíz tierno, elotes) desgranados

150 g cebollitas chinas o cebollín

1 ají limo verde (picante y pequeño, guindilla)

125 ml de leche evaporada

60 g de hojas de cilantro

200 ml de aceite

2 dientes de ajo

Sal al gusto

Hojas de choclo (mazorca de maíz tierno)

Hilo o pabito

Licúa o tritura los choclos desgranados junto con la cebolla china, el ají, la leche y el cilantro. En una sartén caliente el aceite, dora los ajos picados y agrega la mezcla licuada o triturada. Cocina hasta que tome consistencia, prueba el punto de sal.

Pon a calentar el agua en una tamalera u olla al vapor.

Para armar los tamalitos:

Emplea las hojas del choclo como envoltura, coloca dos cucharadas de la masa lista en dos hojas cruzadas, ata con pabilo y tiras de las mismas hojas, sin apretarlos mucho.

Cuando el agua empiece a hervir, coloca adecuadamente los tamalitos sin que topen el agua, de esta manera se cocinan al vapor, evitando que los tamalitos se llenen de agua. Tapa la olla y deja cocinar a fuego medio por 45 minutos, hasta que los tamalitos estén listos.

Yuca con mojo

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

500 g de yuca (mandioca)
100 g de cebolla colorada
4 dientes de ajo
1 naranja agria o limón
30 a 40 ml de aceite de oliva
30 ml de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Pela la yuca y córtala en trozos de 1 cm de ancho por 8 cm de largo; calienta previamente el agua y pon la yuca a hervir. Después que hierva, desecha el agua caliente y añade agua fría, puedes hacerlo dos o tres veces hasta que ablande, retira las venitas, añade la sal, guárdala en el frigorífico y reserva.

En un sartén pon un poco del aceite de oliva con la cebolla y el ajo picados en

cuadritos, sofríe hasta que se transparenten y ablanden. Reserva.

Aparte, escurre el agua de la yuca y sécala en una toallita de papel, luego en un sartén pon a calentar el aceite vegetal y fríe la yuca hasta que dore. Escurre el aceite y añade la yuca al sofrito de cebolla y ajo.

Agrega el jugo de la naranja o limón, repasa la sal, pon un poco de pimienta al gusto y revuelve muy bien hasta que todo quede incorporado, luego vierte un chorro generoso de aceite de oliva, mezcla. Sirve caliente.

Zapallitos rellenos con mijo

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

6 zapallitos (calabacines) redondos medianos
600 g de mijo cocido (1 taza de mijo x 3 de agua, o soya texturizada)
1 diente de ajo
Una ramita de perejil
125 g de queso
Aceite de maíz
Sal y nuez moscada al gusto

Corta los zapallitos al medio y cocínalos al vapor hasta que estén tiernos. Saca la pulpa y escúrrela.

Mezcla la pulpa con el mijo, previamente cocido en agua e igualmente escurrido, añade el resto de los ingredientes.

Rellena los zapallitos con esta mezcla y espolvorea con queso rallado.

Coloca en una fuente aceitada y cocina al horno a temperatura media por 20 minutos aproximadamente.

Ensaladas

Ensalada caliente de colores

Tiempo de elaboración: 35 minutos
Ingredientes para: 6 porciones

15 ml de aceite
80 g de cebolla redonda blanca
500 g de choclo tierno (mazorca de maíz)
150 g de cebolla blanca larga
2 dientes de ajo
120 g de pimiento rojo (una unidad)
120 g de pimiento verde (una unidad)
500 g de brócoli
80 g de brotes de soya o alfalfa
Sal y pimienta al gusto

Calienta el aceite en una olla, sofríe la cebolla blanca picada y añade el choclo desgranado, incorpora la cebolla blanca larga picada y los 2 ajos enteros, tapa y deja que se cocine.

Aparte, sofríe los pimientos rojo y verde, picados en cuadraditos no los dejes cocinar por mucho tiempo. Paralelamente, cocina el brócoli al vapor.

Añade las verduras al sofrito del choclo, agrega el brócoli en trozos y al último los brotes de soya, éste no deberá perder su forma. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Sirve caliente en una ensaladera.

Aprovecha el agua de cocción de los vegetales para elaborar sopas, caldos o guisos. No lo hagas en el caso de los procedentes de vegetales ricos en nitratos y nitritos (espinacas, acelga, lechuga, hinojo, remolacha, rábano y nabo) porque estos compuestos también pasan al caldo.

Ensalada caraqueña

Tiempo de elaboración: 20 minutos
Ingredientes para: 6 personas

300 g de arroz
240 g de pimientos verdes (2 unidades)
75 g de vainitas verdes (chauchas o judías verdes)
450 g de tomates (3 unidades)
200 g de aceitunas negras
15 ml de jugo de limón
30 ml de aceite oliva
200 g de champiñones
Perejil picado al gusto
Sal y pimienta al gusto

Cocina el arroz en agua con sal durante 15 minutos. Escurre y deja enfriar.

Corta los pimientos por la mitad, desecha las semillas y el tallo, luego los cortas en tiras y los hierves en agua con sal por 5 minutos y escurre. Reserva.

Pica las vainitas y cuécelas al gusto. Corta los tomates en rebanadas finas. Pon en una ensaladera el arroz y los pimientos fríos, agrega los tomates, las vainitas escurridas y las aceitunas deshuesadas.

Prepara el aderezo con limón, aceite y pimienta, bate un poco y agrega los champiñones previamente laminados. Esta preparación se incorpora a los ingredientes de la ensaladera y se salpica con perejil picado y sal al gusto.



Tips
de cocina

Ensalada cuencana

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

100 g de fréjol (alubia o judía), rojo tierno cocido
100 g de habas cocidas
150 g de choclo tierno (mazorca de maíz) cocido
150 g de arveja (guisantes) cocida
100 g de melloco cocido y cortado en láminas (ver glosario)
150 g de cebolla blanca
Una ramita de cilantro
50 ml de jugo de limón
50 ml de aceite de girasol o de oliva
Sal y pimienta al gusto

Coloca en una ensaladera todos los granos más el melloco reserva.

Para el aderezo mezcla en un recipiente el jugo de limón junto con el aceite hasta lograr una emulsión; agrega el cilantro y la cebolla finamente picados, agita hasta que todo se mezcle.

Incorpora el aderezo junto con los granos y el melloco y sirve a tu gusto caliente o fría.

Nota: El vinagre puede ser sustituido con el jugo de 1/2 limón



Ensalada de aguacate y espinaca

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 porciones

90 g de espinaca
1 lechuga de hoja rizada
2 aguacates medianos (palta)
45 ml de aceite de oliva
10 g de semillas de sésamo
Jugo de 1 limón
15 g de mostaza

Lava y escurre las espinacas y lechugas, córtalas en pedazos

Pela los aguacates, córtalos en rodajas y ponlos encima de las lechugas.

Tuesta las semillas de sésamo en un sartén con 5 ml de aceite caliente. Apaga y aumenta el jugo del limón, el aceite restante y la mostaza y mezcla.

Coloca la salsa encima de la ensalada. Sirve inmediatamente.

Ensalada de aguacate

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

900 g de aguacate (3 paltas)
2 limones
300 g de chiles poblanos
230 g de cebolla redonda blanca
250 g de un queso fuerte
Cilantro al gusto
15 ml de aceite de oliva
Sal al gusto

Pela y corta en cuadrillos los aguacates y les rocías con el jugo de los limones, reserva.

Pela los chiles poblanos quitándoles las semillas y las venas, luego los laminas; pica finamente la cebolla.

Mezcla todo en la ensaladera, junto con el cilantro picado, el aceite de oliva y la sal. Adorna con el queso.

Nota: los chiles, guindillas o ají varían según cada región, siéntete libre de utilizar cualquier variedad de tu zona.

Ensalada de alcachofas crudas

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 porciones

6 alcachofas moradas tiernas (alcaucil)

2 limones

150 g de champiñones frescos

60 ml de aceite de oliva

30 g de azúcar

3 g de canela en polvo

2 naranjas

Sal y pimienta al gusto

Deshoja las alcachofas conservando sólo los corazones. Retira los pelitos y de inmediato frótalas con la mitad de un limón para evitar que ennegrezcan.

Córtalas en rodajas finas y ponlas en agua con jugo de limón.

Limpia cuidadosamente los champiñones, córtalos en láminas y riégalos con jugo de limón.

Aparte, prepara una salsa con el aceite de oliva, el azúcar, la canela, el jugo de una naranja, sal y pimienta al gusto. Escurre las alcachofas y ponlas en la ensaladera con los champiñones y la salsa. Remueve todo muy bien y decora con una naranja cortada como una flor en varios trozos.



Ensalada de arroz integral

Tiempo de elaboración: 35 minutos

Ingredientes para: 6 personas

95 g de arroz blanco

200 g de arroz integral

180 g de cebolla roja

120 g de pimienta roja

2 tallos de apio

Perejil fresco al gusto

50 g de nueces picadas

Salsa:

60 ml de jugo de naranja

60 ml de jugo de limón

Ralladura de una naranja

Ralladura de un limón

80 ml de aceite de oliva

Coloca en una olla el arroz blanco con agua hirviendo para cocinar por 25-30 minutos hasta que esté tierno; escúrrelo bien. Reserva.

En otra olla cocina el arroz integral de 35 a 40 minutos hasta que esté tierno. Escurre bien y reserva. Corta en daditos la cebolla, el pimienta roja y el apio en rodajas finitas.

Mezcla con el perejil y los arroces.

En una sartén tuesta un poco las nueces o pecanas y déjalas enfriar.

Pon los jugos en un frasco de cristal y agítalo bien.

Baña la ensalada con esta mezcla y sirve con pan crujiente.

Ensalada de brócoli y nueces

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

200 g de brócoli cortado en floretes pequeños
200 g de mazorquitas de maíz partidas en la mitad a lo largo
1 pimiento rojo cortado en juliana
50 g de nueces

Aderezo:

1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de miel de abejas
2 cucharaditas de jugo de limón
Pimienta al gusto

Coloca el brócoli y las mazorquitas de maíz en una cacerola con agua y déjalo hervir por 5 minutos. Escúrrelas bien, pásalas por agua fría y vuelve a escurrir. Añade el pimiento y las nueces.

Calienta una sartén y saltea en seco las semillas de sésamo, removiendo constantemente hasta que estén doradas.

Mezcla el aceite, el ajo, el limón y la pimienta. Incorpora las semillas de sésamo y mezcla bien.

Vierte el aderezo sobre la ensalada, tápala y refrigera por lo menos durante 4 horas.



Ensalada de calabacitas

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1000 g de calabacitas (zuchinis)
250 g de cebolla redonda blanca
500 g de tomates
Cilantro al gusto
Orégano y sal al gusto

Ralla las calabacitas finamente; pica el cilantro, la cebolla y los tomates. Mezcla todo en la ensaladera y espolvorea orégano y sal al gusto.

Ensalada de champiñones

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 porciones

250 g de champiñones
500 g de papas (patatas)
90 ml de aceite
45 ml de jugo de limón
15 g de mostaza
10 g de perejil
150 g de cebolla redonda blanca
30 ml de leche
Sal al gusto

Pela las papas, córtalas en rodajas y fríelas, cuando ya estén fritas colócalas sobre papel de cocina para que absorba la grasa. Luego las pasas a una ensaladera. Aparte mezcla el aceite, el jugo de limón, la mostaza, el perejil picado, la cebolla picada y la leche para formar una salsa; agrega los champiñones en láminas, sal y pimienta al gusto.

Adereza con esta salsa las papas. Mueve todo cuidadosamente con un tenedor para que no se rompan las papas. Puedes servir frío o caliente.

Ensalada de garbanzos y aceitunas

Tiempo de elaboración: 35 minutos
Ingredientes para: 6 personas

330 g de garbanzos
150 g de pepino
300 g de tomate
180 g de cebolla roja
60 g de aceitunas negras sin hueso
Jugo de un limón
35 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo machacado
30 g de miel
Perejil fresco picado al gusto

Remoja los garbanzos en agua fría y déjalos reposar desde la noche anterior. Escúrrelos y ponlos a cocinar al siguiente día con agua nueva por 25 minutos. Escúrrelos y reserva.

Corta el pepino por la mitad a lo largo, quita las semillas y córtalo en rodajas de 1 cm. pica los tomates y las cebollas en dados.

Mezcla los garbanzos, el pepino, el tomate, la cebolla, el perejil y las aceitunas.

Coloca en un frasco de vidrio el jugo del limón, el aceite, el ajo y la miel y agítalo bien. Vierte la salsa en la ensalada y remuévelo todo.



*Tips
de cocina*

Ensalada de lechuga y coliflor

Tiempo de elaboración: 15 min.
Ingredientes para: 6 personas

Para la vinagreta:

1 diente de ajo
1 limón (verde, pequeño, el más ácido)
125 ml de aceite
Perejil al gusto
Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada:

400 g de lechuga (1 unidad)
300 g de coliflor
280 g de zanahoria
300 g de aguacate (1 unidad) (palta)

Mezcla el ajo triturado, el jugo del limón y el aceite; agrega el perejil finamente picado, la sal y la pimienta al gusto. Reserva.

En una ensaladera, trocea con las manos la lechuga, corta en cuadritos pequeños el aguacate, ralla finamente la coliflor y la zanahoria y mezcla. Añade la vinagreta previamente preparada.

Nota: Trata de no cortar la lechuga y las verduras con el cuchillo, puedes hacerlo con las manos, evitando así la oxidación de las hojas.

Respetar los tiempos de cocción. Se tiende a sobrepasar el punto óptimo de cocción. Conviene acostumbrarse a comer las verduras cocinadas "al dente". No interesa que los alimentos queden cortos de cocción porque resultan desagradables y más difíciles de digerir, pero tampoco te excedas en el tiempo.

Ensalada de lentejas

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

200 g de lentejas
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla roja picada
4 tallos de apio troceados
2 dientes de ajo machacados
1 zuchini cortado en dados
125 g de vainitas (judías) cortadas en trozos pequeños, precocidas
1/2 pimiento amarillo
1/2 pimiento rojo
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de vinagre balsámico
Sal y pimienta al gusto

Cocina las lentejas previamente lavadas y limpias en abundante agua por 30 minutos. Reserva.

Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla y el apio durante 3 minutos, hasta que estén tiernos pero no dorados. Añade el ajo, el zuchini y las vainitas y cocina por 2 minutos. Agrega el pimiento sin semillas y cortado en dados y cocina por 1 minuto más. Adiciona la mostaza y el vinagre y vierte esta mezcla sobre las lentejas. Salpiméntalo al gusto y sirve de inmediato.



Ensalada de papas a las hierbas

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

650 g de papas (patatas)
180 g de cebolla roja
15 g de menta fresca picada
Perejil picado al gusto
15 g de cebollino fresco picado
50 ml de mayonesa vegetariana (ver receta Pág. 41)
60 ml de yogur natural

Limpia las papas sin pelarlas y córtalas en daditos. Cocínalas en la olla con agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escúrrelas y déjalas enfriar. Reserva. Corta la cebolla en rodajas finitas. Incorpora las papas, la cebolla, las hierbas en la ensaladera y mezcla con la mayonesa y el yogur.

Ensalada mexicana

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

300 g de col rallada
180 g de cebolla colorada redonda picada en pluma
1 manojo de cilantro picado
4 chiles poblanos (pimiento morrón)
1 aguacate picado en tiras
60 ml de aceite de oliva
125 ml de vinagre de manzana
15 ml de salsa de soya
Orégano y sal al gusto

En una ensaladera mezcla perfectamente los ingredientes y adorna con las tiras de aguacate.

Ensalada de pasta y champiñones

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

125 g de pasta de lazo, macarrones o espirales

6 hojas grandes de lechuga

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

2 cucharadas de cebollino picado

125 g de champiñones laminados

Aderezo:

2 cucharaditas de curry en polvo

1 cucharadita de azúcar fina

125 ml de aceite de girasol

50 ml de vinagre

1 cucharadita de crema de leche

En una cacerola hierva abundante agua con sal; añade la pasta y cocina entre 8 a 10 minutos hasta que esté al dente. Escurre la pasta, pásala por agua fría y vuelve a escurrir de nuevo. Reserva.

Cubre el fondo de una ensaladera con las hojas de la lechuga y añade la pasta. Agrega el pimiento sin semillas y troceado, el cebollino picado y los champiñones.

Coloca en un recipiente el curry y el azúcar y vierte poco a poco el aceite, el vinagre y la crema de leche. Bate bien la mezcla y viértela sobre la ensalada. Remueve y sirve.

Ensalada de verduras salteadas

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

15 g de semillas de sésamo

250 g de brócoli

2 cebollines

150 g de pimiento rojo (una unidad)

150 g de pimiento amarillo (una unidad)

150 g de champiñones

30 ml de aceite

1 diente de ajo machacado

10 g de jengibre rallado (kión)

45 g de aceitunas negras

10 g de salsa de soya

20 g de miel

Dora las semillas de sésamo al horno o puedes asarlas en un sartén. Reserva.

Corta las cebollas en rodajas finas, el brócoli en ramilletes y saca las semillas de los pimientos cortándolos en tiras finas. Corta los champiñones en la mitad.

Calienta el aceite y saltea los ajos, el jengibre y los cebollines a fuego medio por un minuto.

Añade el brócoli, los pimientos, los champiñones y las aceitunas hasta que tengan un color intenso.

Mezcla la salsa de soya y la miel y viértelo sobre las hortalizas. Espolvorea las semillas de sésamo y sirve enseguida.

Festival serrano

Tiempo de elaboración: 35 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*4 choclos (mazorcas de maíz) tiernos
45 g de mantequilla
300 g de arvejas (guisantes) tiernas
200 ml de crema de leche
3 dientes de ajo
6 hojas de lechuga
Sal y pimienta al gusto*

Desgrana los choclos, cocinalos en agua, escurre y reserva.

Cuece a fuego lento las arvejas hasta que estén brillantes, escurre y reserva.

Derrite la mantequilla en una sartén y sofríe el choclo, junto con las arvejas.

Aparte, mezcla la crema de leche con el ajo machacado, sal, pimienta y vierte sobre el sofrito, revolviendo suavemente. Mantén a fuego medio hasta que se caliente, cuida que no hierva. Sirve sobre una hoja de lechuga.

Ensalada de chochos (altramuces)

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*230 g de chochos cocidos (altramuces)
Aji al gusto
Cilantro al gusto
1 limón
Sal al gusto*

Cuece los chochos por tres minutos y escurre; añade el cilantro picado, el aji picado fino y pasado por agua hervida, jugo de limón y sal al gusto. Sirve en un recipiente adecuado, acompañando arepas, bonitísimas o papas.

Verduras y chiles en vinagre

Tiempo de elaboración: 40 minutos

*500 ml de vinagre de manzana
500 ml de agua
140 g zanahorias
140 g calabacitas (zuchinis)
100 g papas (patata)
200 g coliflor
250 g brócoli o uno pequeño
200 g cebollas blancas redondas
1 o 2 dientes de ajo
1 jícama (nabo mexicano)
3 chiles jalapeños
5 chiles serranos picantes
Aceite para sofreír
Una pizca de sal
Una pizca de azúcar
Especias al gusto: clavo, pimentas, tomillo, laurel, ajos, mejorana, y al final orégano.
Sal al gusto*

Mezcla el vinagre con el agua, la sal y el azúcar y hierva con las especias de tu elección por 10 minutos; retira del fuego y deja enfriar. Puedes retirar las especias al momento de servir.

Pela las verduras y córtalas en cuadritos, las zanahorias y calabacitas córtalas en rodajas, la coliflor y brócoli desgájalos en ramitos, corta las cebollas en láminas.

Sofríe las verduras y los chiles, junto con la cebolla y 1 o 2 ajos, hasta que la cebolla esté transparente y las verduras al dente, que no queden recocidas. Agrega sal al gusto.

Incorpora la mezcla de vinagre y agua, en cantidad suficiente para que cubra perfectamente las verduras y tapa para que de un hervor, al final agrega el orégano desmenuzado. Deja enfriar y guarda en un frasco de vidrio.

Puedes servir con cualquier ensalada.

Salsas y Aderezos

Aderezo de ajonjolí

Tiempo de elaboración: 5 minutos
Ingredientes para: 130 ml

125 ml de aceite de girasol u otro
1 limón grande
100 g de ajonjolí (semillas de sésamo)
3 dientes de ajo
Sal al gusto

Exprime el limón y licua o tritura con todos los ingredientes. Sirve frío sobre una ensalada o acompáñalo con pan tostado.

Ají quesito

Tiempo de elaboración: 5 minutos
Ingredientes para: 400 ml

65 ml de agua
220 g de cebolla blanca larga
80 g de queso fresco
120 g de cebolla redonda blanca
Aji (guindilla o pimienta) al gusto
Perejil al gusto
Sal al gusto

Licúa o tritura con el agua los ajíes, la sal, el perejil y la cebolla blanca larga, hasta que todo esté bien incorporado; agrega el queso y licúa o tritura un momento más. Pon la preparación en un ajicero o recipiente con la cebolla blanca redonda cortada en juliana.

Crema para ensaladas

Tiempo de elaboración: 10 minutos
Ingredientes para: 330 ml

240 ml de crema fresca
90 ml aceite
5 g de mostaza
Un chorrillo de jugo de limón
Una pizca de azúcar
Sal y pimienta al gusto

Mezcla todos los ingredientes con un batidor de mano en un tazón y guarda en la nevera.



Tips de cocina

Cómo salpimentar en una proporción correcta:

La mejor y más fácil forma de hacerlo es tener previamente mezclada la sal y la pimienta en una proporción del 3 por 1. Esto es, en 300 g de sal y 100 g de pimienta negra y tendrás un balance perfecto.

Crema para untar

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 30 o 40 galletas

*250 g de queso crema
45 g de cebollín finamente picado
15 g de salsa de soya
3 gotas de salsa tabasco (salsa picante)*

Ablanda el queso crema batiéndolo con un tenedor y agrega los demás ingredientes. Coloca en el centro de una placa, y alrededor pon rodajas de pan tostado, o galletas, para untar.

Guacamole con granada

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 400 g

*4 aguacates suaves (paltas)
100 g de cebolla blanca redonda
300 g de jitomate (tomate)
1 chile serrano (picantes) o al gusto
Cilantro al gusto
1 granada
1/2 limón
Sal al gusto*

Extrae la pulpa de los aguacates y aplástala un poco con un tenedor o con un prensa-puré. Pica la cebolla, los jitomates, el chile sin semillas y el cilantro y agrégalos a los aguacates. Incorpora los granos de la granada. Pon sal al gusto y un poco de limón para que no se oscurezca el aguacate.

Esta salsa la puedes servir con arepas o pan tostado.

Mayonesa de soya

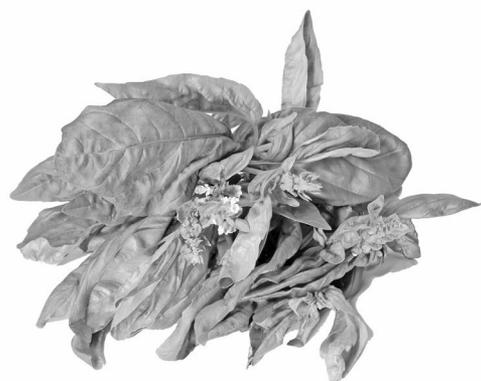
Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 300 g

*30 ml de aceite
30 ml de leche
230 g de tofu (queso de soya)
40 g de cebolla cabezona (cebolla redonda blanca)
1 diente de ajo
Sal y pimienta al gusto*

Licúa o tritura todos los ingredientes, hasta que espese. Si gustas, puedes añadir un poco de salsa de tomate, para obtener salsa rosada.

Añade de a poco el aceite hasta que espese.



Mayonesa especial

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 800 g

165 ml de agua
85 ml de vinagre de frutas
300 g de leche en polvo
5 g de mostaza
10 g de sal
5 g de azúcar morena
500 ml de aceite (aproximadamente)
1 pizca de sal

Licúa o tritura todos los ingredientes, luego añade un chorrito continuo de aceite, mientras sigues licuando o triturando, hasta que obtengas una consistencia espesa. Coloca la mayonesa en un recipiente.

Salsa agridulce

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 200 ml

125 ml de caldo de verduras (Ver receta Pág. 139)
30 ml de vinagre de frutas
15 ml de salsa de soya
5 g de jengibre rallado (kión)
45 g de panela (ver glosario)
15 g de salsa de tomate
12 g de maicena

Calienta el caldo y añade el jengibre, hierva por unos minutos. Incorpora la panela, el vinagre de frutas, la salsa de tomate y la soya.

Aparte, disuelve la maicena en 2 cucharadas de agua, agrega a la preparación y hierva por tres minutos. Revuelve suavemente.

Opcional: si deseas puedes añadir pulpa de tamarindo o manzana o ciruela y obtendrás de esa forma una salsa más deliciosa.



Salsa blanca

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 100 ml

50 g de mantequilla
40 g de harina
100 ml de leche o caldo de verduras
Nuez moscada y pimienta al gusto

Derrite la mantequilla en una olla, agrega la harina. Añade de a poco la leche o el caldo de verduras, moviendo continuamente, evitando que se formen grumos. Adiciona la nuez moscada y la pimienta. Si usas leche agrega una pizca de sal.

Salsa liviana de tomates

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 400 g

15 ml de aceite de oliva
400 g de tomate
30 g de azúcar
1 pizca de sal
1 hoja de laurel
3 hojas de albahaca fresca u orégano seco

Coloca en una cacerola los tomates pelados sin semillas y cortados en cubos, la sal y la hoja de laurel. Deja cocinar a fuego mínimo durante 8 a 10 minutos. Agrega la albahaca u orégano. Incorpora el aceite y el azúcar, retira la hoja de laurel y apaga el fuego. Puedes licuar o triturar la preparación. Sirvelo tibio, acompañando pastas, polenta, etc.

Salsa ají de queso

Tiempo de elaboración: 7 minutos

Ingredientes para: 100 g

*65 ml de agua
240 g de cebolla perla
75 g de queso fresco
30 g de cebolla perla
Perejil al gusto
Ají (guindilla o pimienta) al gusto
Sal y pimienta al gusto*

Licúa o tritura los ajíes sin semillas, con el agua, la sal, cebolla blanca y el perejil hasta que esté licuado o triturado completamente; agrega el queso y licúa un momento más.

Coloca en un salsero y añade los 30 g de cebolla blanca redonda, cortada en pluma. Sirvela acompañado con gluten, champiñones o papas.

Salsa de ajonjolí

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 250 ml

*125 ml de agua
150 g de ajonjolí limpio (semilla de sésamo)
450 g de jitomate (tomate)
100 g de perejil picado
1 diente de ajo
1 limón
Sal al gusto*

Tuesta ligeramente el ajonjolí. Pica el jitomate y el perejil. Licúa o tritura los ajos, el ajonjolí, el jugo del limón, la sal y el agua. Coloca en un recipiente agregando el jitomate y el perejil bien picados. Sirvelo bien frío.

Salsa de espinaca

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 300 g

*125 ml de aceite de oliva
125 ml de jugo de naranja
30 ml de agua
125 g de almendras
100 g de cebolla blanca larga (sólo la parte verde)
120 g de espinacas
15 g de panela en polvo (ver glosario)
250 g de queso fresco
Sal al gusto*

Pasa las almendras por agua muy caliente y pélalas. En una placa para horno tuéstalas a temperatura media o puedes tostarlas en un sartén y luego pártelas.

Licúa o tritura los demás ingredientes y al final, añade las almendras partidas. Pon en un recipiente. Te sirve para acompañar el gluten, verduras o papas.

Salsa de yogur

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para 300 ml

*300 g de yogur natural
1 limón
1 pizca de azúcar
Sal, comino y pimienta al gusto*

Coloca en la licuadora o trituradora el jugo del limón, el azúcar, la sal, la pimienta y el comino.

Vierte el yogur ininterrumpidamente, en chorrillo continuo, sin dejar de licuar o triturar.

Salsa de maní

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 800 ml

100 ml de agua
15 ml de aceite de achiote (colorante natural, azafrán) (Ver receta Pág. 74)
750 ml de leche
15 g de mantequilla
100 g de cebolla blanca larga picada finamente
300 g de maní tostado o pasta de maní (cacahuete)
30 g de pan integral de sal
Sal al gusto

Haz un sofrito con la mantequilla, achiote y la cebolla picada finamente. Reserva. Aparte licúa o tritura la leche con el maní, el pan, y el agua.

Vierte todo sobre el sofrito, agrega la sal y remueve lentamente mientras se cuece hasta que espese.

Sírvelo con papas u otro tubérculo cocido.

Salsa de queso

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 250 ml

Salsa blanca (ver Pág. 41)
50 g de queso rallado
1 pizca de mostaza
1 pizca de azúcar
Nuez moscada y pimienta al gusto

Prepara la salsa blanca y añade el resto de ingredientes.

Nota: Te puede servir para acompañar verduras, gluten (seitán) y pastas.

Salsa de pepas de sambo

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 500 ml

500 ml de leche
15 ml de aceite de achiote (colorante natural, azafrán) (Ver receta Pág. 74)
150 g de cebolla paiténa (redonda roja)
15 g de mantequilla
250 g de pepas de sambo tostadas y molidas (semillas que pueden ser de calabaza o girasol)
100 g de pan de agua
1 ají (guindilla o pimienta) sin semillas
Sal al gusto

Haz un sofrito con la cebolla cortada en juliana, mantequilla y achiote. Reserva.

Licúa o tritura las semillas de sambo junto con la leche, el pan, el ají, la sal y la mezcla anterior.

Cocina por 5 minutos a fuego lento. Coloca en un recipiente adecuado.

Salsa de perejil

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 250 ml

Salsa blanca (ver Pág. 41)
30g de perejil picado fino
50 ml de crema (3 cucharadas)
Jugo de 1/2 limón

Prepara la salsa blanca y añade el resto de los ingredientes.

Nota: La puedes utilizar para acompañar con gluten (seitán), papas.

Salsa chipotle

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 300 ml

1 chile chipotle grande (seco, picante)
4 tomates verdes
2 dientes de ajo
300 g de cebolla redonda roja
Sal al gusto

Tuesta el chile chipotle en el comal (sartén de teflón).

Aparte hierva los tomates junto con el ajo, por último licúa o tritura todos los ingredientes o los mueles en el molcajete (mortero de piedra, se puede usar un molino).

Nota: los chiles, guindillas o ají varían según cada región, siéntete libre de utilizar cualquier variedad de tu zona.

El tomate verde es una variedad de tomate mexicano.

Vinagre de naranja

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 400 ml

100 ml de jugo de naranja (2 naranjas)
200 ml de vinagre blanco
100 ml de aceite de oliva
5 ml de jugo, 1/2 limón.
10 g de mostaza
Azúcar sal y pimienta al gusto

Junto a los jugos de limón y naranja, añade el vinagre, la sal, el azúcar y la pimienta. Emulsiona batiendo enérgicamente.

Al batir vas agregando en el centro, un chorrito continuo de aceite de oliva, hasta terminar.

Sopas

Ajiaco bogotano

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de agua
140 g de zanahoria (1 unidad)
400 g de cebolla blanca larga
1800 g de papas (patatas) medianas de consistencia dura
900 g de papas (patatas) medianas de consistencia suave, (criollas)
900 g de papas (patatas) harinosas
450 g de gluten (seitán)
250 ml de crema de leche
40 g de alcaparras
3 aguacates
1 diente de ajo
1 rama de perejil
1 rama de apio
3 choclos (mazorca de maíz tierno)
Salsa de soya al gusto
Sal

Coloca en una olla 2000 ml de agua, agrega la zanahoria entera, la cebolla picada finamente, las ramas de perejil y apio, el ajo, el choclo cortado en trozos y la sal. Deja hervir por cuarenta minutos. Retira las ramas, la zanahoria y los trozos de choclo y reservalos.

Añade al caldo la papa dura previamente pelada; cuando esté medianamente cocida, coloca las otras dos clases de papa peladas y picadas en cuadrados; cocina a fuego lento por 15 minutos, mueve de vez en cuando.

Dora el gluten partido en tiras y marínalo en salsa de soya, a continuación sumérgelo en un poco de crema de leche.

Sirve la sopa en una cazuela de barro y acompaña con los trozos de choclo, el gluten pasado en crema de leche, las alcaparras, los aguacates y la zanahoria cortados en tiras, distribuidos armoniosamente en otro plato.

AjÍ de gluten

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1500 ml agua
200 ml de crema de leche
15 ml de aceite de achiote (colorante natural, azafrán, ver tip Pág. 74)
600 g de papa chola (color amarillento, textura arenosa)
60 g de cebolla roja
20 g de ajo
80 g de pasta de maní (cacahuate)
200 g de gluten (seitán)
2 aguacates (palta)
1 tallo de apio
1 plátano maduro (ver glosario)
Sal y orégano al gusto

Pela, pica en cubos y cocina la papa en el agua.

Haz un sofrito con el aceite de achiote, la cebolla y el ajo finamente picados. Agrega al caldo el tallo del apio entero, el sofrito, la crema, la sal y el orégano.

Licúa o tritura con un poco del caldo la pasta de maní y agrega a la mezcla. Deja cocinar aproximadamente por 20 minutos a fuego medio.

Retira el tallo de apio y aplasta aproximadamente el 50% de la papa.

Agrega el gluten cortado en cubos y deja cocinar aproximadamente por 15 minutos más.

Corta el maduro en rodajas y frielo. Corta en tiras el aguacate.

Sirve acompañado con 2 tiras de aguacate y 2 de maduro frito.



Carbonada de zapallo

Tiempo de elaboración: 1 hora 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

15 ml de aceite de oliva.
100 ml de leche
500 ml de caldo de vegetales o agua (ver Pág. 139)
1 zapallo (calabaza) entero de tamaño mediano.
50 g de mantequilla
150 g de cebolla blanca redonda
100 g de tomate
150 g de gluten (seitán)
15 g de azúcar
100 g de zanahoria
250 g de papas (patatas)
100 g de choclos (mazorca de maíz tierno)
200 g de duraznos (melocotones)
3 dientes de ajo
Tomillo y romero al gusto
Sal y pimienta al gusto

Corta una tapa del zapallo retira las semillas, vacía y reserva la pulpa. Luego, unta con aceite el interior del zapallo, y espolvoréalo con azúcar; agrega la leche, vuelve a poner la tapa y hornéalo por una hora 15 minutos, más o menos a fuego moderado. Reserva.

Aparte, rehoga en la mantequilla la cebolla y el ajo picados, añade el gluten y continúa sofriendo por 3 minutos, luego añade el tomate picado y termina de cocer hasta que éste se ablande.

Cubre con agua o caldo, pon el ramito de hierbas aromáticas y deja cocer por 10 minutos.

Pica todas las verduras: zapallo, papas, zanahorias, desgrana el choclo y corta en láminas o rodajas el durazno. Incorpora todo a la cocción anterior, condimenta con sal y pimienta y deja cocer hasta que espese y todo esté a punto.

Utiliza el zapallo como fuente para servir; rellénalo, tápalo, y llévalo al horno por 10 minutos, solo para calentar. Listo para servir.

Crema de aguacate

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de caldo de verduras o agua (ver Pág. 139)

125 ml de crema de leche

30 ml de aceite de oliva

600 g de papa chola (patata de color amarillento, textura arenosa)

40 g de cebolla redonda blanca

2 dientes de ajo

3 unidades de aguacate suave (palta)

Sal al gusto

En una olla, haz un sofrito con el aceite, la cebolla y el ajo finamente picados. Agrega el caldo o el agua junto con las papas peladas y picadas en cubos; deja cocer hasta que las papas estén tiernas. Añade la crema de leche.

Añade el aguacate picado en trozos a la sopa, agrega la sal al gusto y licúa o tritura.

Sirve directamente, antes que enfríe.

Nota: para obtener una mejor textura, cuela la crema antes de servir.

Variación: Siguiendo el mismo proceso, puedes hacer esta crema con otras verduras, previamente cocidas, en lugar del aguacate; por ejemplo: brócoli, zucchini (calabacines), zanahoria.

Crema de ajo

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1500 ml de caldo de verduras o agua (ver Pág. 139)

30 ml de aceite de oliva

100 ml de crema de leche

90 g de cebolla blanca redonda

700 g de papas (patatas)

20 dientes de ajo

Sal al gusto

En una olla, haz un sofrito con el aceite, 8 dientes de ajo y la cebolla finamente picados. Añade el caldo o el agua, agrega las papas cortadas en cubos y deja cocinar hasta que las papas estén tiernas.

Aparte, licúa o tritura los 12 dientes de ajo restantes y frielos en aceite hasta que estén dorados. Agrégalos a la sopa.

Licúa o tritura todos los ingredientes y pon sal al gusto. Sirve directamente, antes que enfríe.



Crema de chícharos con papa

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 6 personas

500 g de chícharos (arvejas verdes, guisantes)

250 g de papa (patata)

250 g de cebolla redonda blanca

50 g de mantequilla

400 g de pan

Sal al gusto

Lava los chícharos y ponlos a cocer junto con la papa, la cebolla y la sal. Una vez cocidos, licúalos o tritúralos, cuélalos y fríe todo en mantequilla. Añade el agua necesaria para que no te quede muy espesa y déjala sazonar.

Sírvela bien caliente adornada con cuadritos de pan previamente tostado.

Crema de choclo

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1000 ml de caldo de verduras (ver receta Pág. 139)

410 ml de leche evaporada

60 g de mantequilla

150 g cebolla redonda blanca

60 g de harina

60 g de pimienta verde (opcional)

20 g de perejil o cilantro

200 g de queso fresco

40 g de queso parmesano (opcional)

6 unidades de choclos (mazorcas de maíz tierno)

Sal y pimienta al gusto

En una olla cocina los choclos en suficiente agua hasta que estén suaves, (conserva esta agua para usarla después); desgránalos y tritúralos con el caldo de verduras, cuela, para obtener una crema. Reserva.

Aparte fríe la cebolla picada fina en mantequilla con una pizca de aceite vegetal; añade la crema, la sal y pimienta a gusto; añade la harina previamente disuelta en un poco de leche e incorpora el agua donde se cocinaron los choclos hasta formar una crema un poco espesa.

Añade el pimienta verde picado fino (si deseas) y el perejil picado finalmente, añade la leche evaporada poco a poco hasta que al hervir espese un poco, pero no mucho.

Espolvorea queso fresco rallado o desmenuzado o queso parmesano (opcional) sobre la crema de choclo. Sirve inmediatamente.

Variante: Si no deseas acompañar la crema con queso, lo puedes reemplazar por una mezcla de tomate picado finito, perejil o cilantro y un chorrito de aceite de oliva, o con pan frito en cuadraditos.

Chupé de quinua

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 o más personas

1500 ml de caldo de verduras (ver receta Pág. 139)

50 g de cebolla redonda blanca

30 g de tomate

600 g de leche en polvo

600 g de quinua (cereal parecido al mijo)

1000 g de papas (patatas) amarillas

150 g de queso fresco

2 dientes de ajo

Perejil o cilantro al gusto

Aceite para freír

Sal al gusto

En una olla fríe con poco aceite la cebolla finamente picada, el ajo molido y el tomate pelado y picado finamente. Añade la leche en polvo, la quinua previamente cocinada y la papa (usa una clase de papa que al cocinar quede blanda y suave y que espese la sopa). Añade el caldo de verduras y deja que se cocine todo a fuego bajo; agrega sal al gusto.

Cuando ya esté todo cocinado y la papa suave, agrega el queso desmenuzado. Saca del fuego y sirve adornado con perejil o cilantro picado.

Variante: Para cambiar el sabor puedes agregar 200 g de acelga o espinaca picadas finamente y pasadas por agua caliente o cocinadas al vapor por 2 minutos, luego el queso fresco desmenuzado.

Crema de tomates en leche

Tiempo de elaboración: 20 minutos
Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de leche
900 g de tomates
450 g de cebolla blanca larga
30 g de maicena
15 g de mantequilla
30 g de crema
1 hoja de laurel
Una pizca de bicarbonato
Sal y pimienta al gusto

Cuece los tomates junto con la cebolla picada y una cucharada de mantequilla, licúa, cuela. Reserva.

Hierve la leche con el laurel y la punta de un cuchillo de bicarbonato para que no se corte; espesa con la maicena disuelta en un poquito de agua.

Incorpora el tomate licuado. Al momento de servir le agregas la crema.

Agrega al gusto más líquido de ser necesario.

Chupé de viernes

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Ingredientes para: 6 o más personas

4000 ml de agua
410 ml de leche evaporada
60 ml de aceite de girasol u otro
200 g de cebolla colorada
250 g de tomate
240 g de pimientos rojos (2 unidades)
600 g de papas (patatas) medianas
400 g de zanahoria
1000 g de zapallo (calabaza)
100 g de habas
80 g de arroz
30 g de huacatay, o hierbabuena
130 g de queso
6 bolitas de pimienta de olor
2 choclos (mazorcas maíz tierno)
2 dientes de ajo
Sal y comino al gusto
4 hojas de Cochayuyo (algas marinas de color pardo o marrón oscuro, viene en hojas secas, debe lavarse y remojar, mejora su sabor si se saltea en un poquito de aceite).

Pon en una olla el aceite, echa el ajo machacado y sofríe, luego agrega la cebolla roja picada en cuadraditos.

Aparte licúa o tritura el tomate, el pimiento, cuela y añade a la olla; deja que se sofría bien. Agrega cuatro litros de agua (se pone la cantidad que se necesite para que quede bastante caldo y no quede espeso). Cuando esté hirviendo coloca el choclo cortado en 6 trozos, las papas y la zanahoria picada largo; deja hervir durante 10 minutos.

Echa el zapallo cortado en cuadraditos, las habas peladas, el arroz, el huacatay picado, la pimienta, sal y comino; cuando

esté cocido echa el cochayuyo lavado y salteado en un poquito de aceite y por último la leche, en este orden se conservará el sabor.

Saca la olla del fuego. Agrega el queso cortado en cuadraditos y listo para servir.

Fanesca de mi mamá

Tiempo de elaboración: 3 horas

Ingredientes para: 15 personas

1000 ml de leche entera
1000 ml de agua
500 ml de crema de leche
450 g de queso fresco o mozzarella rallado
70 g de habas tiernas peladas
70 g de arveja (guisantes) tierna
70 g de choclo (maíz tierno)
70 g de chocho (altramuz)
70 g de fréjol (alubias tiernas) pelado
60 g de sambo (calabaza de pulpa blanca) aplastado
60 g de col blanca cocinada y picada muy finito
200 g de cebolla blanca larga picada muy finita
225 g de mantequilla
100 g de arroz bien cocido
100 g de pasta de maní (cacahuete)
75 g de ajo picado muy finito
10 g de orégano
80 ml de aceite
Sal y pimienta al gusto

Todos los ingredientes deben estar previamente cocinados por separado. Guarda el agua de la cocción del haba, la arveja, el choclo y el sambo.

Sofríe la cebolla y el ajo con el aceite y la mantequilla, hasta que estén transparentes, agrega el agua.

Incorpora todos los granos cocidos, excepto el haba y mezcla bien junto con el agua que reservaste de la cocción del haba, arveja, choclo y sambo. Agrega el sambo, el arroz (con su agua) y la col, remueve.

Licúa o tritura la pasta de maní y parte de la leche hasta que se disuelva. Reserva.

Pon el resto de la leche sobre los granos en cocción e incorpora hasta que hierva. Mueve frecuentemente con una cuchara.

Cuando haya hervido por unos 5 minutos incorpora las habas y la pasta de maní previamente licuada o triturada. Haz que vuelva a hervir, siempre removiendo.

15 minutos antes de servir, añade el queso y la crema de leche. No dejes de mecer con una cuchara.

Sirve bien caliente en platos hondos, adornado con plátanos fritos en rodajas, cebolla blanca, tiritas de ají (guindilla), empanaditas pequeñas de queso y masitas. Nota: este es un plato típico ecuatoriano que se comparte en familia durante la Semana Santa.



Tips de cocina

Para cocinar maíz, porotos (fréjol), lentejas, arvejas maduras (guisantes) garbanzos, etc., debes dejarlos en remojo la noche anterior, en abundante agua. Al momento de cocinar agrega 10 g de bicarbonato, de esta manera se cocinan más fácilmente.

Encebollado de champiñones

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

500 ml de caldo de verduras (ver receta Pág. 139)

900 g de tomates

200 g de yuca (mandioca)

240 g de champiñones

540 g de cebolla colorada

3 limones

3 ramas de cilantro

90 ml de aceite de oliva

Sal y comino al gusto

Cuece en agua las yucas peladas y cortadas en pedazos.

Pela y licúa o tritura los tomates con un poco del caldo de verduras

Agrega al caldo los tomates licuados o triturados, la mitad de la yuca cocida y deja cocinar por 15 minutos; retira del fuego y agrega los champiñones laminados, añade la sal y comino al gusto. Reserva.

Pica la cebolla finamente en pluma y las lavas en abundante agua por un minuto; luego, agrega el jugo de los limones, el cilantro finamente picado y el aceite.

Sirve una porción de yuca y cebolla en cada plato y agrega la sopa.

Locro de papas

Tiempo: 25 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1400 ml de agua

600 g de papa chola (color amarillento, textura arenosa)

150 g de cebolla blanca larga

250 ml de crema de leche.

80 g de queso tierno o mozzarella

2 aguacates (palta)

1 ramita de apio

Sal y orégano al gusto

15 ml de aceite de achiote (colorante natural, azafrán, ver tip Pág. 74)

Sofríe la cebolla finamente picada con el aceite de achiote junto con la rama entera del apio hasta que la cebolla dore. Añade el agua y agrega la papa pelada y picada en cubos.

Cuando la papa empiece a suavizar, aplasta la mitad de ellas y colócalas nuevamente en la olla. Continúa con la cocción por 15 minutos aproximadamente, a fuego medio. Añade la sal, el orégano, la crema de leche y el queso troceado; deja cocer hasta que rompa el hervor nuevamente. Puedes agregar un poco de leche hasta obtener la consistencia deseada. Sirve con el aguacate cortado en tajadas.



*Tips
de cocina*

Para sopas o cocidos, pica la papa al momento de agregar al preparado, de esta manera se aprovecha del almidón de la papa.

Solo para papas (patatas) fritas se debe desaguar la papa picada con un poco de sal y limón.

Locro de sambo

Tiempo de elaboración: 25 minutos
Ingredientes para: 6 personas

1000 g de sambo tierno (calabaza de pulpa blanca)
2000 ml de agua
450 g de papas (patatas)
70 g de choclo tierno desgranado (maíz tierno)
70 g de fréjol tierno (alubias)
70 g de habas tiernas desgranadas
70 g de chochos pelados (altramuz)
70 g de pasta de mani (cacahuete)
250 ml de leche
50 g de cebolla blanca larga picada
25 g de cilantro picado
15ml de aceite de achiote (azafrán, ver tip Pág. 74)
Sal, perejil, orégano comino, pimienta al gusto

Pela y pica el sambo en rebanadas finas, retirando las pepas (si gustas puedes licuar o triturar las pepas en 250ml. de agua). Coloca en una olla de presión por 5-10 minutos el sambo, con 250 ml de agua, la cebolla, el aceite de achiote, los condimentos, el licuado cernido de las pepas, el choclo, fréjol y las habas. Tapa y deja hervir hasta que el sambo se disuelva y los granos estén tiernos. Agrega las papas picadas y el resto del agua hirviendo, cuando las papas empiecen a suavizar, añade el licuado de la leche con el mani, incorpora los chochos. Deja hervir a fuego lento hasta que las papas estén suaves. Comprueba la sal. Antes de sacar del fuego, agrega el cilantro picado. Deja reposar por unos 5 minutos y sirve.

Alternativa: Puedes usar zapallo (calabaza) en lugar del sambo, o mitad sambo, mitad zapallo. También puedes sustituir el mani por queso tierno o mozzarella rallado.

Mondongo quiteño

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Ingredientes para: 6 personas

1750 ml de agua
450 g de mote cocido (ver glosario)
250 g de cebolla larga picada en pluma
10 g de mantequilla
10 ml de aceite con achiote (colorante vegetal, azafrán, ver tip Pág. 74)
250 g de mani tostado (cacahuets tostados)
375 ml de leche
Orégano, perejil y cilantro al gusto
Sal, pimienta y comino al gusto

Pon a calentar el aceite en una olla y fríe la cebolla con sal, pimienta, comino y orégano.

Licúa o tritura el mani tostado con la leche e incorpora a la olla.

Añade el caldo y el mote.

Deja que hierva quince minutos y sirve muy caliente. Añade cilantro al gusto.

Repe lojano

Tiempo de elaboración: 25 minutos
Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de agua
250 ml de leche
125 ml de crema
500 g banana verde (ver glosario)
100 g de queso crema sin sal
1 cebolla colorada
1 rama de cilantro
Sal al gusto

Lleva a ebullición el agua junto con la cebolla partida en dos hasta que hierva.

Quita la cáscara de los plátanos verdes y límpialos bien; Pártelos en trozos y los colocas en el caldo, manteniendo una buena temperatura hasta que se pongan muy suaves.

Saca del caldo los plátanos, seguidamente aplastas o licúas muy bien con un poco más de la mitad del caldo. Añade el queso, la crema y sal al gusto. Mezcla bien todo y añade la leche.

Lleva esta crema al fuego nuevamente, sin dejar de remover con una cuchara de madera, manteniendo la temperatura baja, hasta que hierva unos minutos más.

Retira y agrega el cilantro picado muy fino. Si gustas puedes poner en cada plato una rebanada de queso.

Nota: Es muy importante no tocar la sopa con nada de metal para que salga blanca, por lo tanto la olla debe ser de loza y los utensilios deben ser de madera o plásticos.

Sancocho

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

1000 ml de agua o caldo de verduras (ver Pág. 139)

400 g de plátano verde (ver glosario)

250 g de yuca (mandioca)

125 g de arvejas (guisantes)

200 g de zanahoria

150 g de cebolla blanca larga

2 choclos (mazorca de maíz tierno)

Sal, pimienta, comino al gusto

Cilantro fresco al gusto

En una olla, hierva el agua con los choclos cortados en rodajas, agrega el plátano verde pelado y picado en trozos pequeños y la yuca pelada y partida en pedazos; hierva por tres minutos.

Agrega las arvejas y la zanahoria cortada en cuadritos. Cuando estén cocidos los granos, agrega sal, pimienta y comino al gusto.

Incorpora la cebolla picada con cilantro y sirve en cada plato.

Nota: Adicionalmente, puedes cortar un plátano verde en rodajas muy delgadas y freírlas en aceite muy caliente, obtendrás así los llamados chifles, que sirven también para acompañar la sopa, y si deseas también le puedes agregar arroz cocido.

Crema de verduras y soya

Tiempo de elaboración: 1h30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de agua

60 ml de crema de leche

250 g de zapallo o calabaza

200 g de batatas (boniato)

200 g de papas (patata)

200 g de zanahorias

150 g de puerros

150 g de porotos de soya (judías)

15 g por porción de queso rallado

Albahaca al gusto

Sal y pimienta al gusto

La noche anterior, deja en remojo los porotos de soya. Pon a hervir los porotos de soya hasta su cocción total, aproximadamente 1 hora.

Coloca en una cacerola con el agua las verduras cortadas en cuadrados pequeños y llévalos al fuego.

Una vez cocinadas las verduras agrega los porotos de soya y déjalos cocinar 5 minutos más. Licúa o tritura la preparación hasta que quede con una consistencia cremosa.

Incorpora la crema de leche y condimenta con sal y pimienta. Calienta unos minutos y sirve con queso rallado.

Agrega al gusto más líquido de ser necesario.



Sopa de habas y maíz

Tiempo de elaboración: 1 hora
Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de agua
30 ml de aceite de oliva
450 g de habas peladas
250 g de cebolla colorada en cubos
300 g de choclo (mazorca de maíz tierno)
340 g de zucchini (calabacín)
240 g de zanahoria
1 tallo de apio
Sal y pimienta al gusto

Pon a hervir el agua y cuece las habas durante 25-30 minutos hasta que estén bien tiernas. Reserva.

Sofríe las cebollas con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal, sin tapar la olla a fuego lento o medio.

Agrega agua hirviendo junto con el choclo desgranado y añade el resto de las verduras cortadas en cubos pequeños; tapa y cocina durante 10 minutos.

Añade las habas cocidas. Agrega a gusto más líquido si es necesario. Deja cocinar a fuego bajo durante unos minutos y sirve.

Agrega al gusto más líquido de ser necesario.

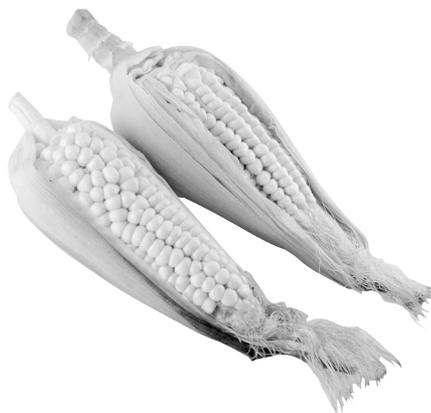
Sopa de calabaza

Tiempo de elaboración: 25 minutos
Ingredientes para: 6 personas

2000 g. de calabaza pelada y cortada en cuadraditos
1 cebolla grande perla
4 echalotes (variedad de cebolla colorada)
2 dientes de ajo machacados
15g de jengibre rallado (kión)
1 pizca de comino
1 pizca de pimienta de cayena
500 ml de leche
2000 ml de agua

Saltea las cebollas, ajos y jengibre, agrega la calabaza, el agua, la leche y los condimentos (la leche es opcional). Deja cocinar hasta que la calabaza esté tierna.

Se puede servir con croutones de pan integral.



Sopa de feijao caipira

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

*2500 ml de agua
60 ml aceite para freír
500 g de fréjol tierno (alubia)
450 g de papas (patatas)
2 dientes de ajo
100 g de cebolla colorada
100 g de fideo macarrón
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva*

Cocina el fréjol y cuando esté tierno añade los macarrones.

Aparte, pica la cebolla y el ajo y sofríelos en aceite caliente, luego añade este sofrito a la olla con el fréjol y los macarrones. Cuando el fideo esté a medio cocer, agrega la papa en cubos y añade más agua en caso de ser necesario. Salpimenta a tu gusto, retira del fuego y sirve con un chorrito de aceite de oliva.

Agrega al gusto más líquido de ser necesario.



Tips de cocina

Para minimizar el uso de concentrado de vegetales comerciales, te recomendamos preparar y conservar en refrigeración (hasta por una semana), una base de caldo y el sofrito (ver receta Pág. 139).

Sopa de bolas de maíz

Tiempo de elaboración: 1 hora 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*2000 ml de agua
150 ml de crema leche
150 g de cebolla blanca larga
100 g de apio
60 g de col
150 g de zanahoria amarilla
350 g de papa (patatas)
180 g de harina de maíz tostado
60 g de mantequilla
120 g de queso rallado
Sal, pimienta, al gusto*

Hierva el agua con la cebolla y el apio picados, condimenta al gusto, añade la col troceada y deja que hierva por cinco minutos. Añade la zanahoria picada y la papa cortada en cuatro partes.

En un recipiente coloca la harina de maíz con la mantequilla y añade 100 ml del caldo sazonado; formando una masa. Comprueba el sabor. Forma bolitas del tamaño de una nuez, rellorando en el centro con queso.

Cuando las papas estén casi listas, suelta las bolitas y mantenlas en el fuego moderado. Las bolas suben a la superficie de la olla cuando están listas, agrega la crema de leche, y finalmente el resto de queso. Sirve caliente.

Agrega al gusto más líquido de ser necesario.

Sopa de jitomate

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 6 personas

650 ml de agua
1200 g de jitomate (tomate)
8 g de azúcar
300 g de cebolla redonda blanca
250 ml de crema
Pimienta negra al gusto
Sal al gusto

Cuece los jitomates, después licúalos o tritúralos con el azúcar y las cebollas; añade el agua.

Coloca estos ingredientes en la olla sobre el fuego hasta que hierva, condimenta con sal y pimienta. Sirve caliente con una cucharada de crema y un poco de pimienta negra.

Sopa de quinua con verduras

Tiempo de elaboración: 50 minutos

Ingredientes para: 6 o más personas

1500 ml de agua
500 ml de leche de soya
125 ml de aceite
30 ml de salsa de soya
600 g de papa (patata) arenosa
450 g de quinua (cereal parecido al mijo)
300 g de cebolla colorada
300 g de zanahoria
300 g de tomate
300 g de pimienta roja
300 g de apio
300 g de arvejas (guisantes)
300 g de pallares (habas verdes)
300 g de fréjol verde fresco
200 g de col
250 g de cebolla (puerro)
20 g de cilantro

250 g de pasta de tomate
300 g de queso
2 cucharadas de hierbas aromáticas al gusto: (Tomillo, albahaca, ajedrea, hinojo, lavanda)
Perejil picado al gusto
Sal, pimienta y orégano al gusto
4 dientes de ajo
Jengibre (kión) al gusto

Remoja por 1/2 hora la quinua, luego lava bien y reserva.

Pela y pica la cebolla, el ajo y el jengibre finamente. Pela y pica en cuadrados la zanahoria y el tomate. Pica en cuadrados el pimiento y el apio. Pela y lava las arvejas, habas verdes y fréjol verde fresco. Pica en tiritas medianas la col y el puerro, luego lava. Pica finamente el perejil, el cilantro, hierbas aromáticas.

Frie en una olla grande con aceite la cebolla, ajo, tomate, pimiento, jengibre y orégano hasta dorar. Agrega la pasta de tomate, salsa de soya y fríe por 1 minuto, removiendo constantemente. Agrega las zanahorias, habas verdes, fréjol y fríe por 2 minutos más, removiendo constantemente. Agrega las arvejas, col, apio, puerro, papa cortada en cuartos y la quinua y fríe 1/2 minuto más, removiendo constantemente. Finalmente, agrega el agua y deja cocinar al dente las verduras. Agrega sal, pimienta, hierbas aromáticas al gusto.

Retira la olla del fuego y agrega el perejil, el cilantro y al final la leche de soya. Sirve la sopa de quinua con pedacitos picados de queso.

Variedad: Puedes reemplazar la leche y el queso de soya por leche y queso de vaca.

Sopa de garbanzos

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de agua
500 ml de leche
60 ml de aceite
700 g de garbanzos
120 g de pimiento verde
150 g de puerro
125 g de cebolla redonda blanca
450 g de tomate
500 g de coliflor
70 g de champiñones frescos
125 g de queso parmesano
15 g de mantequilla
2 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Lava los garbanzos y déjalos en remojo un día antes; al día siguiente escúrrelos bien, los licúas o trituras con la batidora y mezcla con 2 litros de agua. Ponlos a hervir durante 40 minutos junto con la sal. En una sartén pon el aceite, cuando esté bien caliente agrega el pimentón, el puerro, el ajo y la cebolla, todos cortados bien finos y frielos por tres minutos; agrega el tomate pelado y picado fino y deja freír 5 minutos más. Agrega todo a la sopa y deja cocer durante 10 minutos.

Aparte cocina (deja media cruda) la coliflor, luego escurre y pártelas en pedazos pequeños. Reduce el fuego al mínimo, agrega la coliflor, los champiñones, la leche y la mantequilla, deja que hierva una sola vez y sirve al instante, rociando la sopa con el queso parmesano.

Sopa de cebolla

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Moldes: cazuelas de barro o moldes refractarios individuales

1000 ml de caldo de verduras (ver receta Pág. 139)
800 g de cebolla redonda blanca
45 g de mantequilla
6 rebanadas de pan duro
130 g de queso parmesano rallado

Corta las cebollas en rodajas finas y frielas a fuego lento en la mantequilla hasta que se doren; luego agrega el caldo de legumbres preparado de antemano, cubriendo bien las cebollas. Deja que se cocinen a fuego lento por 30 minutos.

Tuesta el pan para colocarlo luego. Agrega a la sopa 3 cucharadas de queso parmesano rallado mezclando bien; luego, distribuye la sopa en los moldes, coloca el pan tostado y agrega el queso restante en cada molde. Ponlos al horno a 180°C hasta que se gratine el queso. Serve bien caliente.



Tips de cocina

Para bajar el exceso de sal de las preparaciones

Para los caldos: coloca varias papas peladas crudas o una rebanada de pan, las dejas reposar por 10 minutos, luego las retiras de la preparación.

Alternativamente puedes agregar de 5 a 10 g de azúcar.



Sopa de caraotas blancas

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

2000 ml de agua
500 g de fréjol blanco fresco (caraotas, alubias)
260 g de cebolla larga blanca
200 g de pimentón rojo
15 g de mantequilla
200 g de tomate
600 g de papas (patata)
1 ramita de perejil
15 ml de aceite
15 ml de salsa de soya
Ajo, sal y pimienta al gusto

Pon a cocinar las caraotas con la mitad de la cebolla y el pimentón cortados en trocitos pequeños. Deja hervir por 1/2 hora.

Prepara un guiso: sofríe en la mantequilla la otra mitad de la cebolla, el tomate y el ajo previamente picados, dándole gusto con la sal y la pimienta. Agrega a la sopa junto con la papa picada y deja hervir hasta que la papa esté blanda, si hace falta agrega más agua. Por último, incorpora el perejil y el aceite. Al momento de servir le agregas la salsa de soya.

Sopa de quinua quiteña

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 6 personas

300 g de quinua (cereal parecido al mijo)
1500 ml de agua
450 g de papas (patatas)
70 g de pasta de mani (cacahuete)
300 ml de leche
20 g de harina de quinua, maíz, o maicena
50 g de cebolla blanca larga picada
15 ml de aceite de achiote (azafrán, ver tip Pág. 74)
Sal, perejil, orégano comino, pimienta al gusto

Cocina la quinua conforme las instrucciones del empaque. Si prefieres, coloca en una olla la quinua con la mitad del agua (puede ser de presión por 15 minutos). Mientras, haz un sofrito con el aceite de achiote, la cebolla y los condimentos. Cuando el grano de la quinua esté suave, agrega el sofrito, las papas picadas y el resto del agua hirviendo. Cuando las papas empiecen a suavizar, añade el licuado de la leche con el mani y la harina, deja hervir. Si hace falta añade un poquito más de agua o leche. Deja hervir a fuego lento hasta que las papas estén suaves. Comprueba la sal. Antes de sacar del fuego, agrega el perejil picado. Deja reposar por unos 5 minutos y sirve.

Alternativa: También puedes sustituir el mani por queso tierno o mozzarella rallado. Para agregar aún más valor nutritivo, unos 3 minutos antes de que termine la cocción, añade unas 70 g de hojas de espinaca, enteras o picadas, según tu gusto.

Sopa de verduras

Tiempo de elaboración: 30 minutos

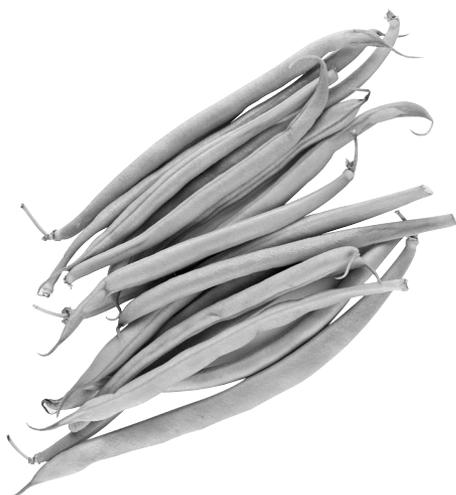
Ingredientes para: 6 personas

1000 ml de agua
150 g de cebolla blanca larga
150 g de vainitas (judías verdes)
150 g de arvejas (guisantes) tiernas
250 g de papas (patatas)
200 g de zanahoria
120 g de tofu (queso de soya)
2 tallos de apio
Aceite girasol
2 ramas de cilantro
Sal y pimienta al gusto

Hierve el agua con la cebolla, el apio y las vainitas picadas, añade las arvejas, pimienta, comino y sal al gusto.

Después de cinco minutos añade la papa cortada en rodajas delgadas y la zanahoria en cuadraditos pequeños. Cocina hasta que esté suave.

Frie en cuadros pequeños el tofu y coloca suavemente en el caldo. Sirve caliente con cilantro picado.



Timbushca

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1500 ml de caldo de verduras (ver receta Pág. 139)
500 ml de leche
150 g de cebolla blanca larga
230 g de cebolla colorada
200 g de zanahorias
30 g de mantequilla
1200 g de papas (patata) medianas
120 g de maní (cacahuete) tostado y molido (pasta)
4 hojas de col
2 ramas de cilantro
Sal, pimienta y comino al gusto

En una olla, haz un sofrito con la mantequilla, la cebolla blanca larga y la colorada, picadas finamente; añade el caldo, pica la zanahoria en cuadritos e incorpora; agrega sal, pimienta y comino al gusto. Deja hervir por unos minutos.

Parte la col en trozos grandes y agrega. Cuando hierva, añade las papas peladas enteras y el cilantro picado. Deja cocer.

Licúa o tritura el maní con la leche y reserva. Cuando la col y las papas estén cocidas, incorpora el maní licuado o triturado. Deja cocer la sopa por un par de minutos para que se integren todos los ingredientes. Sirve caliente.

Nota: Para enriquecer la sopa puedes agregar mote cocido al gusto. Sirve acompañado de aguacate.

Platos Fuertes

Albóndigas de quinua al jugo

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Para la albóndiga:

500 g de quinua (cereal andino parecido al mijo)

140 g de zanahoria

150 g de cebolla redonda roja

150 g de cebolla redonda blanca

300 g de de harina

200 g de queso (opcional)

350 g pan molido

Sal, pimienta y ajo al gusto

Cilantro o perejil al gusto

Aceite para freír

Salsa para albóndigas:

140 g de cebolla redonda roja

40 g de cebolla redonda blanca

600 g de tomate

120 g de zanahoria rallada

2 dientes de ajo

Aceite para freír

Cilantro y perejil al gusto

Salsa de soya al gusto

Sal y pimienta al gusto

Albóndigas:

Lava bien la quinua y ponla a cocinar en una cacerola con agua hasta que esté bien suave, escurre el agua. Reserva.

Aparte, ralla la zanahoria y las cebollas finamente. Añade la quinua y mezcla. Luego, agrega la harina, el queso picado o rallado, el pan molido, ajo, cilantro y perejil, picados finito; sal y pimienta al gusto. Mezcla todo bien hasta formar



una masa homogénea. Forma las bolitas de albóndiga y dóralas en aceite bien caliente.

Salsa:

Pon en un sartén un poco de aceite, cuando esté caliente, pon las cebollas y el ajo picados, fríe por 3 minutos, luego agrega el tomate pelado y picado; deja cocer hasta que suavice; agrega la zanahoria rallada y deja que todo se cocine. Salpimenta a gusto y añade la salsa de soya. Licúa o tritura la mitad de esta preparación y combínala con el resto. Al final agrega el cilantro y perejil picado.

Sirve las albóndigas bañadas de salsa. Acompaña con arroz.

Arepas

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 60 arepitas

680 ml de agua

30 ml de aceite para freír

600 g de harina de maíz precocida

150 g de queso parmesano

Mezcla todos los ingredientes, la harina el agua y el queso, amasa muy bien y forma las arepitas haciendo bolas ligeramente planas, fríelas en suficiente aceite. Sirve con un acompañado a tu gusto, puede ser queso, mermelada, o cualquier salsa. Es como un pan.

Arroz de carreteiro

Tiempo de elaboración: 1 hora
Ingredientes para: 6 o más personas

1200 ml de agua
15 ml de pasta de tomate
30 ml de aceite
500 g de gluten (seitán)
180 g de cebolla redonda roja
320 g de tomate
70 g de pimiento morrón
600 g arroz
2 dientes de ajo
Queso parmesano al gusto
Sal y pimienta al gusto

Pica el gluten en cubos o tiritas y adóballo con el ajo aplastado, un poquito de sal y pimienta. Reserva.

En una olla grande y con tapa, fríe en aceite la cebolla picada finamente hasta que se ablande.

Añade el gluten, revuelve y déjalo cocer en su jugo por un par de minutos. Quita la piel y las semillas de los tomates, pícalos en cubos y agrega. Luego, añade la pasta de tomate, el pimiento morrón sin semillas, picado en cubos; revuelve y deja cocinar por 3 minutos más.

Incorpora el agua previamente calentada y el arroz, comprueba la sal y pimienta. Tapa la olla dejándola un poco abierta para que no se queme la cocción; deja cocer hasta que el arroz esté listo.

Al servir, espolvorea sobre cada porción de arroz un poco de queso parmesano.



Tips
de cocina

Albóndigas de tofu

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Ingredientes para: 2 personas

250 g de tofu fresco
100 g de zanahoria
100 g de pan rallado
2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
Salsa de soya unas gotas
1 ajo
1 cucharadita de aceite
Harina la necesaria
Perejil a gusto

Desmenuza el tofu con un tenedor. Añade la zanahoria rallada, el perejil bien picado y el pan rallado. Luego tuesta las semillas de sésamo en una sartén sin ningún agregado. Añade a la preparación unas gotas de salsa de soya (cantidad a gusto). Pica el ajo y dóralo a gusto. Mezcla bien y haz las albóndigas rebozándolas con harina antes de freírlas. Si la mezcla no está lo suficientemente húmeda agrega agua o leche hasta conseguir la consistencia deseada para poder unir y freír. Friélas.

Sirve con puré o con ensalada.

Te recomendamos que sirvas las menestras (estofados de fréjol, lenteja, arveja o haba), con arroz y maduro frito, láminas de aguacate y un encurtido de tomates con cebollas.

Esta combinación forma una perfecta proteína (leguminosa + cereal).

Arroz con gri

Tiempo de elaboración: 1 hora 15 minutos
Ingredientes para: 6 personas

150 ml de aceite vegetal preferiblemente de girasol
600 ml del caldo en el que se cocinaron los fréjoles (alubias)
600 g de arroz blanco de grano largo
300 g de fréjol (alubias)
150 g cebolla grande blanca
150 g pimientos rojo y verde
1 hoja de laurel
4 dientes de ajo
Sal y orégano molido al gusto

Lava los fréjoles negros previamente escogidos y ponlos al fuego en una olla de cocción rápida (olla a presión) con abundante agua que cubra por entero los fréjoles, durante unos 30-40min, enfría y retira la tapa de la olla y revisa que el grano esté blando. Retira el caldo y reserva.

Pasa por el agua del grifo los granos de fréjol para que no se peguen.

Coloca en una olla la cebolla y el ajo bien picados, los pimientos en tiras muy finas, el orégano y el aceite y sofríe ligeramente hasta obtener un color dorado en la cebolla. Adiciona el caldo de los frijoles, los granos, el arroz lavado, el laurel, la sal y tapa.

Pon a fuego medio hasta que el arroz comience a hervir y entonces revuelve para evitar que se pegue al fondo de la olla; continúa la cocción a fuego lento, hasta que el arroz seque completamente. Este proceso de secado puede requerir de 10 a 15 minutos. De nuevo remueve con una cuchara, retira del fuego y deja refrescar antes de servir.

Arroz con menestra

Tiempo de elaboración: 1 hora
Ingredientes para: 6 personas

900 g de arroz blanco o integral cocido

Menestra:

1500 ml agua
500 g de fréjol negro (alubias o judías secas)
100 g de pasta de tomate.
60 g de cebolla blanca larga
2 dientes de ajo
Sal, pimienta y comino al gusto

Patacones: (Plátanos verdes machacados y aplastados formando tortitas)

Aceite para freír

600 g de plátano verde (2 unidades grandes)
Sal y pimienta al gusto

El día anterior, deja en remojo el fréjol.

Cocina el arroz blanco o integral a tu gusto.

Haz un sofrito con el aceite, la cebolla y el ajo picados finamente. Pon el fréjol en agua, añade el sofrito, la pasta de tomate y deja cocer hasta que esté suave; añade sal, pimienta y comino al gusto.

Aparte pela el plátano verde y corta en rodajas de aproximadamente 2 cm de grosor y fríelos por 2 minutos en abundante aceite caliente; luego, los sacas, los aplastas y los vuelves a freír hasta que doren.

Acompaña con láminas de aguacate y una ensalada de tomate y cebolla curtidors.

Berenjenas con papas de provincia

Tiempo de elaboración: 1h30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: Fuente para horno

3 berenjenas largas, grandes

1000 g de papas (patatas)

200 g de queso mozzarella

75 g de queso parmesano

2 dientes de ajo

Perejil al gusto

Salsa:

100 g de pasta de tomate

120 g de pimiento rojo.

300 g de tomates maduros

20 g de azúcar

2 dientes de ajo

Albahaca picada y orégano al gusto

Aceite necesario para el sofrito

Sin quitar la cáscara corta las berenjenas a lo largo, con un espesor de 6 milímetros aproximadamente, úntales con sal para quitar el sabor amargo; en 15 minutos lávalas con agua y escúrrelas. Coloca las berenjenas en una fuente ordenadamente y ponlas al horno durante 10 minutos, para que se sequen y cocinen un poco también.



*Tips
de cocina*

Para preparar las berenjenas, córtalas y ponles sal, si es en grano mejor, y las enjuagas en agua de 15 a 30 minutos, de esta manera se quita el amargo que tienen.

Salsa:

Sofríe el pimiento rojo con el ajo, agrega los tomates maduros picados bien pequeños, la pasta de tomate, la albahaca y cocina durante unos minutos, al final añade el azúcar para quitar lo ácido del tomate.

Coloca la salsa sobre las berenjenas, que no sobresalga de los bordes, agrega encima el queso mozzarella y el queso parmesano, para que queden gratinadas.

Cocina en el horno durante 30 minutos a 220°C.

Aparte, pela las papas y córtalas en cuadraditos, cocínalas y escúrrelas. Ponlas en un sartén, con poco aceite, agrega ajo, perejil y dóralas durante 5 minutos. Sirve junto con las berenjenas.

Burritos norteños

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

12 tortillas de harina de trigo

Para el relleno

250 g de queso

500 g de champiñones

400 g de frijoles (judías o alubias) sofritos

300 g de chorizo de soya (ver receta Pág. 68)

Para la ensalada mexicana:

100 g de cebolla blanca redonda

4 jitomates (tomates) rojos

2 chiles serranos (verdes bien picantes)

Sal y cilantro al gusto

Para la salsa de tomate verde de hoja: (opcional)

500 g de tomate verde de hoja

40 g de cebolla blanca redonda

3 chiles serranos

Cilantro al gusto

Sal al gusto

Para cubrir los burritos:
250 ml de crema agria o yogur
200 g de lechuga
250 g de queso fresco
2 o 3 aguacates (palta)

Relleno:
Limpia los champiñones envolviéndolos en harina y refregándolos entre sí, luego desecha la harina. Córtalos en láminas y fríelos en aceite hasta que doren. Añade los frijoles fritos, ya escurridos, y el chorizo de soya. Deja cocer por 2 minutos. Reserva. Ralla el queso y reserva.

Ensalada mexicana:
Corta los jitomates en cubitos, pica la cebolla finamente lo mismo que el chile serrano y el cilantro (previamente desinfectado), agrega sal al gusto y revuelve todo.

Salsa de tomate verde de hoja:
Pon a cocer en agua los tomates verdes de hoja y los chiles serranos, licúalos o tritúralos con un poquito de la misma agua y sal al gusto. Vacía la mezcla en un recipiente y agrega la cebolla y el cilantro picados.

Calienta las tortillas en un comal o sartén de teflón. Agrega el relleno junto con el queso desmenuzado y enrolla la tortilla para formar los burritos. Dale la vuelta para que se caliente bien el relleno y se endure la masa (la masa no debe ser ni demasiado fina, ni demasiado blanda para que no se rompa al poner el relleno). Retira del fuego y corta en 6 o 7 trozos cada burrito. Coloca los trozos en un plato (dos burritos por plato) y sírvelos con lechuga picada, crema agria, queso rallado, rebanaditas de aguacate, salsa mexicana y cualquier salsa picante.

Nota: en lugar de la “salsa de tomate verde de hoja”, puedes usar la “salsa de jitomates

para enchiladas” (ver receta Pág. 69). Si deseas menos picante, puedes desechar las nervaduras y remojar los chiles.

Cau cau

Tiempo de elaboración: 40 minutos
Ingredientes para: 6 a 8 personas

125 ml de salsa de soya
100 ml de aceite
1000 g de papas (patatas)
500 g de proteína texturizada de soya
80 g de hierbabuena picada
30 g de aji (guindilla) amarillo (ni picante ni suave)
100 g de cebolla redonda roja
450 g de zanahoria
450 g de arveja (guisante)
5 g de palillo (cúrcuma)
1 ramita de apio
3 dientes de ajo
Perejil al gusto
Jugo de 1 limón (opcional)
Sal, pimienta y comino al gusto

Coloca en una cacerola un poco de agua, la salsa de soya, el comino, una ramita de apio y la mitad de la hierbabuena. Añade la soya texturizada; da un hervor hasta que se esponje y suavice. Retira del líquido y reserva.

En una cacerola haz un sofrito con aceite, el aji y el ajo molidos, la cebolla cortada fino, el comino, pimienta, sal y el palillo; cuando ya esté hecho el sofrito agrega las papas picadas en cuadraditos, previamente cocinadas en agua con sal, las zanahorias peladas y picadas en cubos pequeños y la arveja, previamente cocinada. Luego, añade la soya hidratada y deja que de un hervor. Agrega el resto de la hierbabuena y el perejil picado. Si gustas agrega el jugo de limón para servir.

Sirve acompañado de arroz.

Carapulca

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

650 ml de caldo de verduras o agua (ver Pág. 139)

125 ml de aceite

500 g de papa (patata) seca tostada (papa deshidratada de color marrón, viene en pedazos pequeños, no se puede reemplazar por papa fresca ni normal, pues el sabor y la apariencia cambian completamente)

500 g de gluten de trigo (seitán)

250 g de cebolla redonda roja

80 g de ají (guindilla) colorado (suave, no picante)

2 clavos de olor

150 g de pasta de maní (cacahuete)

Sal y pimienta y comino al gusto

4 dientes de ajo

Lava la papa seca y sumérgela en agua fría por media hora.

En una cacerola caliente el aceite y fríe el gluten picado en cuadrados. Reserva.

En el mismo aceite fríe por un rato la cebolla roja cortada finita, agrega el ajo y el ají molidos; sazona con comino, sal y pimienta a gusto.

Cuando el sofrito esté listo, añade el caldo de verduras o el agua hirviendo, agrega la papa seca escurrida, el gluten y el clavo de olor molido; cocina a fuego lento moviendo frecuentemente para que no se queme ni se pegue al fondo de la olla. Deja cocer por 20 minutos o hasta que la papa seca esté suave, si es necesario agrega más agua. Añade la pasta de maní (cacahuete) licuada o triturada con un poco de agua o leche.

Sirve acompañada de arroz blanco o yuca cocinada en pedazos medianos.

Causa rellena

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Para la salsa:

250 ml de leche evaporada

35 ml de aceite

200 g de queso fresco

50 g de galletas de soda

20 g de ají (guindilla) amarillo (ni picante ni suave)

40 g de zanahoria

1 diente de ajo

Sal al gusto

Para la masa:

125 ml de jugo de limón

1000 g de papa amarilla (patata)

100 g de mantequilla o aceite

Sal y pimienta al gusto

Ají (guindilla) amarillo molido al gusto

Para el relleno:

125 ml de salsa de soya

150 g de gluten (seitán) o texturizado de soya

100 g de cebollita china o cebollín

80 g de pimienta roja

80 g de apio

1 diente de ajo

Aceite para dorar

Sal y comino al gusto

Para adornar la causa:

1/2 taza de perejil picado

1 palta (aguacate) grande

6 aceitunas

Salsa:

Licúa o tritura el queso fresco con la leche evaporada, las galletas de soda, el ají amarillo picado sin venas ni semillas, la zanahoria picada o rallada, el ajo, y sal. Cuando ya esté todo bien licuado o

triturado, agrega poco a poco el aceite. Si deseas más espesa la salsa, agrega media papa cocinada, si la deseas más líquida, puedes agregar un poco de agua hervida. Reserva.

Masa:

Cocina las papas con cáscara en agua con sal; luego las pelás, las aplastas o trituras y amasas con aceite o mantequilla, el ají molido, jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Deja reposar hasta preparar el relleno.

Relleno:

Sazona e hidrata el texturizado de soya con: salsa de soya, agua, sal, apio, comino y ajo molido. Deja cocer para que tome sabor y suavice. Escurre.

En un sartén, dora el texturizado de soya, agrega la cebollita china, el pimienta, picados y sal al gusto.

Armado de la causa:

En una fuente extiende la mitad de la masa de papa, esparce encima en forma homogénea el relleno; cubre con la otra mitad de la masa, cuidando que los bordes queden unidos para que no se salga el relleno. Cubre todo con la salsa y decora con el perejil, la palta en rodajas, y las aceitunas en redonditos (si gustas, puedes añadir queso fresco en cuadraditos). Sirve en cada plato sobre hojas de lechuga.

Variación: El relleno de gluten o soya texturizada puede ser reemplazado por varias verduras, cocinadas y mezcladas con mayonesa de leche o con la salsa que se preparó antes. Las verduras pueden ser remolacha picada en cubos, arvejas (guisantes), zanahorias.



Cazuela de verde

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: 6 cazuelas de barro o refractarios

60 ml de aceite de oliva

750 g de plátanos verdes (ver glosario)

600 g de cebolla roja

150 g de pimienta verde

2 dientes de ajo

500 g de tomate

20 g de cilantro

50 g de mantequilla de maní (cacahuete)

Comino, sal y pimienta al gusto

Ralla finamente los plátanos verdes y ponlos en una olla con un poco de agua, revuelve a fuego medio hasta que el agua se integre a los plátanos rallados. Aumenta poco a poco agua conforme se cocina el plátano, formando un puré. Reserva.

Con un poco de aceite de oliva fríe por dos minutos la cebolla y el pimienta, picados finamente y el ajo molido, hasta que doren. Agrega el tomate y el cilantro picados finamente, el comino y la mantequilla de maní; añade sal y pimienta al gusto. Para que todo se integre, agrega un poco de agua. Deja cocinar por unos minutos hasta que todo esté bien cocido. Incorpora el puré de plátano verde y rectifica la sal y pimienta.

Coloca esta mezcla en 6 cazuelas de barro individuales, previamente untadas con 1/2 cucharadita de aceite de oliva; cubre la mezcla con otra 1/2 cucharadita de aceite, y pon al horno a 250° C durante 20 minutos, hasta que dore.

Sirve con arroz blanco. Si gustas puedes añadir gluten, tofu o carne (texturizado de soya), mezclados al momento de hacer el sofrito.

Cazuela de verduras

Tiempo de elaboración: 50 minutos
Ingredientes para: 6 personas
Molde: 6 cazuelas de barro o refractarios

375 ml de caldo de verduras (ver Pág. 139)
50 ml de aceite de oliva
250 g de papas (patatas)
200 g de queso de crema
240 g de zanahoria
200 g de cebolla puerro
90 g de apio
100 g de coliflor
70 g de pimienta verde
180 g de cebolla roja redonda
20 g de ajo
Cilantro al gusto
Sal y pimienta

Corta las papas en rodajas y cocínalas con sal por 10 minutos, reserva. Calienta en una cacerola el caldo y añade las verduras: zanahorias cortadas en trozos, cebolla puerro cortada en rodajas, apio picado grande, coliflor en ramitos, pimienta verde cortado en cuadros, cebolla roja en rodajas los ajos machacados. Deja cocer por 10 minutos. Añade sal, pimienta y el cilantro picado y deja cocer 2 minutos más.

Unta ligeramente las cazuelas con aceite de oliva. Cubre sus bases con una capa de papas, luego una capa de las verduras cocidas, luego otra de papas y termina con una capa de verduras; finalmente rocía con aceite de oliva y cubre con el queso rallado.

Lleva las cazuelas al horno a 180°C por 35 minutos, hasta que el queso gratine.

Sirve caliente y si gustas, acompaña con arroz blanco.

Coliflor gratinada

Tiempo de elaboración: 45 minutos
Ingredientes para: 6 personas
Molde: un refractario

1 coliflor
1000 ml de agua
12 g de sal
1 limón
1 trozo de pan duro
250 g de crema
100 ml de leche
50 g de mantequilla
200 g de queso manchego o mozzarella
60 g de pan molido

Cuece la coliflor en suficiente agua con sal, el jugo de limón y el trozo de pan, para que le quites el olor. Escurre la coliflor y en un refractario engrasado coloca las florecitas de la coliflor separadas. Báñalas con la crema mezclada con la leche, coloca copitos de mantequilla encima, el queso rallado y espolvorea el pan molido. Hornéalo a 150 grados centígrados por 35 minutos ó hasta que el queso esté gratinado.

Nota: Esta receta puede hacerse con colecitas de bruselas, papas, calabacitas, etc. y servirse acompañado de rebanadas de jitomate (tomate) y cebolla bañadas en aceite de oliva y vinagre y sazonadas con sal, pimienta y mejorana.



Chayotes o calabacines rellenos

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: 1 refractario

60 ml de crema de leche
30 ml de jugo de chile (guindilla o aji jalapeño (opcional))
900 g de chayotes (especie de patata, de sabor parecido al calabacín, se puede reemplazar por zucchini)
45 g de mantequilla
150 g de queso Oaxaca (queso cremoso)
40 g de pan molido
Sal y pimienta al gusto

Cuece los chayotes o el calabacín enteros en agua con sal, pártelas por mitad y sácales toda la pulpa a quedar casi sólo la cáscara.

Esa pulpa la licúas o trituras con la crema, sal, pimienta y el jugo del chile jalapeño (opcional).

Con esto vuelves a rellenar las cáscaras de los chayotes y ponles copitos de mantequilla encima, espolvoréales queso y pan molido a tu gusto.

Hornéalos a 150° C de 20 a 30 minutos, hasta que el queso gratine y dore un poco.

Nota: los chiles, guindillas o aji varían según cada región, siéntete libre de utilizar cualquier variedad de tu zona.

Chicharrón vegetariano

Tiempo de elaboración: 2 horas

Ingredientes para: 6 personas

Aderezo para gluten (seitán):

90 ml de salsa de soya
240 g de pimiento rojo
250 g de tomate
40 g de ajo
10 g de comino
30 g de hierbabuena picada
1 jengibre (kión)
Sal al gusto

Ensalada:

450 g de cebolla redonda roja
15 ml de aceite de oliva
2 limones
Perejil al gusto
Sal al gusto

1000 de gluten (seitán)

6 papas (patatas)
250 g de maíz
250 g harina
100 g avena
2 limones



Tips
de cocina

Salteado de verduras.

Para saltear verduras calienta previamente la sartén o cacerola, añades el aceite, preferentemente de oliva pues no se satura hasta los 200°C. Inmediatamente coloca las verduras que desees. Es preferible retirarlas cuando conservan aún sus colores y sus texturas.

Aderezo para marinar:

Licúa o tritura el pimiento, los tomates, el jengibre, ajo, comino, hierbabuena, salsa de soya y la sal; seguidamente, cuela todo y ya tienes listo el aderezo. Reserva.

Ensalada:

Pica la cebolla en pluma y lava bien; pela y pica el tomate en forma de pluma, mézclalos. Añade el perejil picado, el jugo de limón, un chorrito de aceite, sal al gusto y esta lista la ensalada. Reserva.

Gluten:

Aparte pica el gluten en pedazos pequeños y mezcla con el aderezo; deja reposar por dos horas.

Por otra parte, tuesta en un sartén con poquísimo aceite el maíz hasta que tome un color dorado obscuro, rocía un poco de sal a gusto. Cocina y después frie hasta que estén amarillitas las papas y rocía con sal a gusto.

Retira el gluten, revuélvelo con la harina, la avena y el jugo de limón, luego lo fries en abundante aceite.

Sirve el gluten acompañado con la ensalada, el tostado y las papas doradas.



Tips de cocina

Coliflores más blancas: Al momento de blanquear la coliflor agrega un chorrito de jugo de limón o vinagre. Y para que la coliflor no de olor, le agregas al cocinar un pedacito de pan y un poco de leche.

Chorizo vegetariano

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

250 ml de aceite

500 ml de vinagre de manzana

300 g de soya texturizada (ver diccionario)

200 g de ajonjolí (semillas de sésamo)

320 g de chiles anchos (guindilla), no muy picantes, solo que den color

15 g de canela en polvo

1 limón

5 hojas de laurel

3 g de jengibre molido (kión)

2 clavos de olor

3 dientes de ajo

Sal y pimienta al gusto

Hidrata la soya con agua caliente y el jugo de un limón durante 10 minutos; extrae el agua prensándola, y la fries en aceite. Reserva.

Tuesta el ajonjolí. Reserva.

En el vinagre de manzana pon a remojar por 10 minutos todos los demás ingredientes; limpia y quita las venas de los chiles anchos e incorpora. Licúa o tritura todo y agrega a la soya frita; deja cocer por 10 minutos a fuego lento. Por último agrega el ajonjolí tostado y revuelve.

Nota: se puede servir con taquitos al pastor acompañado de cebolla y cilantro picado.

Enchiladas rojas

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 8 personas

Para las enchiladas

16 tortillas de maíz de unos 15 cm de diámetro y de 2 mm de grosor, que sean delgadas

6 chiles anchos (pimiento rojo asado)

Opcional: 4 chiles guajillo si se quieren más picantes

2 dientes de ajo

Sal, pimienta negra y comino al gusto

Aceite para freír

Para el Relleno:

400 g de puré de papa (patata) o frijoles sofritos (alubias).

Para la salsa de jitomates (tomates):

800 g de jitomates asados

Chiles serranos o jalapeños verdes en vinagre, pueden ser de lata, al gusto

120 g de cebolla blanca redonda

2 cucharaditas (8 g) de orégano

Sal al gusto

Para cubrir las enchiladas:

Los mismos ingredientes utilizados para cubrir los "Burritos Norteños" (ver receta Pág. 62)

Enchiladas:

Remoja por separado los chiles sin nervaduras y sin semillas en agua fría hasta que estén suaves. Licúa o tritura los chiles con el comino, ajo, pimienta, clavos, sal y cuela.

En una sartén de teflón pon a calentar aceite que cubra el fondo de sartén. Toma una tortilla por un extremo, mójala en el caldo licuado o triturado y colócala en el sartén con aceite y así con el resto de las tortillas. Coloca en el centro de cada tortilla un poco de puré de papa o bien un

poco de frijoles sofritos. Enrolla la tortilla y voltéala para que dore por ambos lados. Las puedes dejar bien doraditas o un poco blandas.

Salsa de jitomates:

En un sartén pon los jitomates para que se asen, cuando ya estén bien blandos retíralos del sartén y ya fríos quítales la cáscara.

Licúalos o tritúralos con un poco de agua (puede ser media taza) y agrega 2 o 3 chiles en vinagre (pueden ser serranos o verdes) bien picaditos, la cebolla picada, orégano restregado y sal al gusto.

Acomoda las enchiladas en un plato y le pones encima: lechuga picada, crema agria, queso desmenuzado, cebolla y jitomate en rodajas y un poco de la salsa de jitomates.

Nota: los chiles, guindillas o ají varían según cada región, siéntete libre de utilizar cualquier variedad de tu zona.

Frijoles negros cubanos

Tiempo de elaboración: 3 horas

Ingredientes para: 6 o más personas

450 g de fréjol negro (alubia)

2000 ml de agua

100 g de ají (guindilla)

160 ml de aceite de oliva

230 g de cebolla redonda roja

150 g de pimiento verde

32 g de sal (4 cucharaditas)

40 g de azúcar

15 ml de vinagre

15 ml de vino seco desalcoholizado

15 ml de aceite de oliva

3 dientes de ajo

Pimienta y orégano al gusto

1 hoja de laurel

La noche anterior lava los fréjoles y ponlos en remojo en el agua.

En una cacerola cocina los fréjoles en esa misma agua hasta que se ablanden (aproximadamente 45 minutos). Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla picada, ajo machacado y luego el ají también picado o molido. Añade aproximadamente la mitad de los fréjoles y aplástalos bien; luego incorpora todo en la cazuela con el resto de los fréjoles. Condimenta con la sal, pimienta, orégano, laurel y azúcar. Déjalos hervir aproximadamente una hora más. Añade luego el vinagre, vino seco y cocínalos a fuego lento durante otra hora para que queden un poco espesos. Si ves que todavía tienen mucho caldo déjalos destapados para que espesen. Al momento de servirlos añade las dos cucharadas de aceite.



Frijoles negros dormidos

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

250 ml de aceite
30 ml de vinagre
1000 g tomates
500 g de fréjoles negros (alubias o judías)
250 g cebollas
15 g de azúcar
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 cucharadita de bicarbonato
Ajíes (guindillas) al gusto
Sal y comino al gusto

Pon a hervir los fréjoles en un litro de agua, con la hojita de laurel, la cucharadita de bicarbonato, el aceite y el azúcar que se pueda tomar entre dos dedos.

Mientras hierven y se ablandan los fréjoles, licúa o tritura los tomates en aceite con cuatro ajíes o pimientos crudos, cuatro ajíes asados, las cebollas, todo picado muy fino, los ajos machacados y el comino asado en una sartén expuesto al fuego directo.

Cuando esté listo el sofrito y los fréjoles se hayan ablandado, mézclalos y añade la sal. Manténlo al fuego hasta que espese.

Unos instantes antes de apagarlo, añade el vinagre.

Déjalos reposar el mayor tiempo posible.

Fritada vegetariana

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

100 ml de agua
100 ml de aceite
150 g de pasta de tomate
50 ml de salsa de soya
1000 g de gluten (seitán)
10 dientes de ajos
50 g de cebolla blanca larga
50 g de cebolla roja
Comino y sal al gusto

La noche anterior o 1 hora antes, pica el gluten en cubos de aproximadamente 4 X 2 cm, sazónalos con la mitad de los ajos hechos puré, comino, la salsa de soya y la pasta de tomate, añadiendo 100 ml de agua. Deja macerar y reserva.

Escurre el gluten ya macerado, reservando la salsa que queda, y dóralo en un sartén con aceite caliente. Luego, retira el gluten ya dorado y reserva.

Agrega al sartén los ajos restantes enteros, la cebolla larga picada en tiras de 2cm y la cebolla colorada picada en pluma, sofríe hasta que estén bien dorados.

Incorpora el gluten y agrega la salsa reservada de la maceración, mezcla muy bien y deja cocer hasta que se evapore casi la totalidad del líquido. Antes de servir puedes retirar los ajos enteros.

Sirve acompañado de choclo (mazorca de maíz tierna) o mote (maíz blanco cocinado), encebollado con aguacate, lechuga y tomate picado. Si gustas, puedes sustituir el choclo o mote (ver glosario) con los llapingachos con salsa de maní. (Ver receta Pág. 74)

Guatita vegetariana

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1000 ml de agua

300 ml de leche

700g de papas (patatas) picadas en cubos

700g de gluten (seitán) picado en cubos

90g de cebolla blanca larga, finamente picada

15g de aceite de achiote (colorante natural, azafrán, ver tip Pág. 74)

250g de pasta de maní (cacahuete)

70g de miga de pan o pan de agua

Sal, pimienta, comino, cilantro al gusto

Sofríe la cebolla en el aceite, con la sal, pimienta, comino hasta que la cebolla esté transparente. Agrega el gluten y las papas en cubitos, sofríe por un par de minutos más. Añade el agua hasta que cubra el preparado. Tapa y cocina a fuego medio por unos 5 minutos. Licua la leche con la pasta de maní junto con la miga de pan o pan de agua y agrega. La consistencia debe ser cremosa, aumenta leche si queda muy espesa. Deja hervir hasta que la papa esté muy suave. Aumenta el cilantro picado (aprox. 1 cucharada) Deja dar un hervor más. Comprueba el sabor. Retira del fuego, tapa y deja reposar por unos 5 minutos. Sirve caliente.



Acompaña este plato con pan, arroz blanco o integral. Aguacate, tomate picado y lechuga.

Hallacas (Hayacas)

Tiempo de elaboración: 3 horas

Ingredientes para: 30 unidades dependiendo del tamaño

Molde: una vaporera o tamalera

Para la masa:

750 ml de caldo vegetal

30 ml de achiote (azafrán) (Ver Tip Pág. 74)

150 g de mantequilla

900 g de harina de maíz (tostada)

Sal al gusto

Relleno:

6 dientes de ajo

280 g de champiñones

30 g de mantequilla

Salsa de soya al gusto

Perejil picado al gusto

Salsa de vegetales:

2000 g de tomate (jitomate)

3 dientes de ajo

700 g de berenjena

400 g de pimientos rojos

Salsa de soya al gusto

Sal y pimienta al gusto



Para el gluten: (soya texturizada, ver diccionario)

1000 ml de caldo vegetal (ver Pág. 139)

450 g de soya texturizada o gluten

300 g de tomates

200 g de cebolla blanca larga

4 dientes de ajo

100 g de pimentón rojo

Orégano al gusto

Pimienta, sal y comino al gusto

Para el caldo vegetal:

4000 ml de agua

30 ml de salsa de soya

30 g de aceite

200 g de papa (patata)

200 g de apio

200 g de yuca (mandioca)

50 g cebolla redonda blanca

200 g de apio de España

150 g de tomate

120 g de pimiento rojo

6 dientes de ajos

Perejil al gusto

Sal y pimienta al gusto

Para envolver:

(Suficiente para 30 hallacas)

30 hojas de plátano (u hojas de achira, acelga o col)

Hilo de bridar

Para adornar:

120 g cebollas blancas largas

120 g pimientos rojos

Almendras, pasas, alcaparras, aceitunas

Masa:

Derrite el achiote en la mantequilla a fuego lento, luego mezcla con la harina y la sal. Agrega el caldo vegetal y cocinas, revolviendo constantemente, hasta que la masa tome una consistencia blanda o deseada. Amasa bien.

Relleno:

Sofríe primero el perejil y los ajos, luego añade los champiñones rebanados (no muy finos) y la salsa de soya; cocina de 8 a 10 minutos. El color le da la salsa de soya que le agregaste.

Para la salsa:

En una cacerola, dora los ajos en el aceite, añade las berenjenas (previamente pasadas por agua hirviendo) y el pimiento rojo picado en cuadritos. Rehoga bien y sazona con sal, pimienta y salsa de soya. Luego añade los tomates pelados (pasarlos por agua hirviendo para pelarlos) licuados o triturados. Cocina todo a fuego lento de 30 a 45 minutos. Comprueba el sabor.

Para el gluten (o texturizado de soya):

Hidrata la soya texturizada con el caldo vegetal. Añade todos los demás ingredientes y cocina hasta que se seque el caldo y el sabor esté agradable (aprox. de 8 a 10 minutos).

Si utilizas gluten (seitán), córtalo en fajitas o cuadritos y ponlo a hervir en un litro de caldo vegetal. Cuando esté bien blando, escúrrelo y sofríelo con los tomates, las cebollas, los ajos y el pimiento rojo. Condimenta con sal, pimienta, orégano, comino y salsa de soya.

Proceso final:

Si usas hojas de plátano: córtalas en rectángulos de 25 x 34 cm; límpialas con agua hirviendo y un chorrillo de aceite; luego las secas con un pañito, una por una.

Si usas hojas de achira: corta la vena gruesa con un cuchillo o la aplanas con

un palo de amasar. Para limpiar, sigue el mismo proceso anterior, pero sin cortar las hojas. El sabor no se modifica o altera.

Prepara con el pabito (hilo de algodón) tiras lo suficientemente largas para amarrar o atar las hallacas.

Ten a la mano por separado en un plato: el relleno, la salsa de vegetales y el gluten. Unta con aceite ligeramente las hojas y pon, más o menos, 2 cucharadas de masa sobre cada hoja; aplasta con las manos la masa hasta que quede de 1/2 cm de espesor (por esto, es necesario que la masa no esté dura, para que sea manejable).

Coloca sobre la masa extendida un poco de relleno, otro poco de salsa de vegetales y otro gluten, no mucho pues al cerrarla se puede salir. Encima, pon el adorno: una rodaja de cebolla, una tirita de pimiento, 2 o 3 láminas de almendra, pasas, alcaparras, y aceitunas picadas. Envuelve con mucho cuidado y luego las atas con el pabito. Finalmente, coloca en una vaporera o tamalera de una en una las hallacas y cocina a baño maría por 1/2 hora. Sirve calientes.

Si vas a guardar las hallacas para consumirlas en otra ocasión, es muy importante tenerlas congeladas, ya que los vegetales tienden a fermentar. Para volver a servir las, las calientas a baño maría por 20 minutos o hasta que estén bien calientes.



Habas guisadas

Tiempo de elaboración: 30 min.

Ingredientes para: 6 personas

*650 ml de leche
20 ml de aceite de achiote (condimento natural, azafrán, ver tip Pág. 74)
1000 g de habas tiernas
230 g de cebolla redonda roja
150 g de cebolla blanca larga
2 dientes de ajo
2 rebanadas de pan o miga de pan
Orégano, sal y pimienta al gusto
1 lechuga pequeña
1/2 cucharadita de bicarbonato*

Cocina en poca agua las habas peladas con el bicarbonato, hasta que estén suaves pero que no pierdan su forma (el bicarbonato ayudará a suavizar). Escurre y reserva.

Frie en el aceite las cebollas picadas, el ajo machacado y el achiote, agrega la miga de pan (desmenuzada) junto con la leche.

Cuando espese, añade las habas cocinadas y mezcla. Incorpora el orégano, sal y pimienta al gusto. Sirve sobre una hoja de lechuga.

Lentejas jardinera

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

*1000 ml de agua
500 g de lentejas
200 g de pan rallado
120 g de pimiento rojo
140 g de zanahoria
125 g de porotos (alubias o judías)
180 g de cebolla redonda roja
100 g de verduras surtidas (variadas o distintas) al gusto*

*Perejil al gusto
Aji (guindilla)
2 dientes de ajo
Aceite para freír
2 tallos de apio
Sal y pimienta al gusto*

Un día antes, pon a remojar en agua las lentejas.

Cocina en una olla con agua las lentejas, previamente remojadas, junto con las verduras surtidas.

Pica fino la cebolla, el pimiento, la zanahoria, los tallos de apio y los porotos verdes rasgados. Calienta el aceite y fríe el ajo hasta que esté tostado. Agrega la verdura picada y el aji; aliña y revuelve para que los ingredientes se impregnen bien.

Incorpora esta preparación a las lentejas, agrega el pan rallado y deja en cocción a fuego lento, hasta que espese. Espolvorea con perejil picado en el momento de servir.



*Tips
de cocina*

*Cómo hacer achiote:
Aunque hoy en día podemos encontrar achiote (semilla utilizada como colorante) ya previamente preparado, lo mejor es hacer el nuestro, para ello:
Calienta 100 ml de aceite, e incorpora 30 g de semillas de achiote y las deja cocer a fuego medio por aproximadamente 3 minutos.
Retiras del fuego y lo colocas en un recipiente.*

Llapingachos con salsa de maní

*Tiempo de elaboración: 25 minutos
Ingredientes para: 6 o más personas*

*Para los llapingachos:
1000 g de papa (patata)
100 g de cebolla blanca larga
15 g mantequilla
150 g de queso fresco
15 ml de aceite de achiote (colorante natural, azafrán, ver tip en esta página)*

*Para la salsa de maní (cacahuete):
300 ml de leche
8 ml de aceite de achiote
90 g de pasta de maní
50 g de cebolla blanca larga
100 g de pan de agua*

*Llapingachos:
Cocina la papa con sal a punto de puré. Pasa la papa por un prensa puré hasta formar una masa consistente. Agrega la cebolla finamente picada, la mantequilla, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
Forma bolitas con la masa de papa, reserva. Ralla o desmenuza el queso fresco. Haciendo un hoyo pequeño en el centro de cada bolita, coloca un poco de queso, cierra y aplana formando unos discos de 2cm de grosor. Luego, en un sartén fríe los llapingachos con muy poco aceite hasta que se doren de lado y lado.*

*Salsa de maní:
Sofríe en aceite caliente con el achiote y la cebolla finamente picada. Licúa o tritura la pasta de maní, la leche y el pan. Luego cocina a fuego lento esta salsa por 2 a 5 minutos, removiendo continuamente para que no se pegue en el fondo. Sirve sobre los llapingachos.*



Nota: Este plato se sirve acompañado con una ensalada de lechuga, tomates, aguacates (palta) y cebolla colorada marinada; puedes añadir también chorizo vegetariano. (Ver Pág. 68)

Maito de palmito, col y gluten

*Tiempo de elaboración: 35 minutos.
Ingredientes para: 6 o más personas*

*5 ml de aceite
900 g de palmito
900 g de col blanca
200 g de gluten (seitán) o texturizado de soya
6 hojas de bijao o plátano verde o papel aluminio
90 g de cebolla blanca larga
20 g de ajo
5 g de achiote (colorante natural, azafrán, ver tip Pág. 74)
500 mililitros de agua tibia
120 cm de hilo de bridar (de cocina)
Carbón el necesario (o una plancha o barbacoa)
Sal y pimienta al gusto*

Pica por separado el palmito y la col muy finos. Reserva.

Haz un sofrito con el aceite de achiote, cebolla y ajo picados finamente.

Corta el gluten o hidrata la soya texturizada en agua tibia; después de 10 minutos, escurre y saltea en el sofrito junto con la col y el palmito.

Coloca en el centro de una hoja de bijao o plátano esta preparación, envuelve y amarra con el hilo de bridar, en el caso del papel aluminio no necesitas atar.

Asa lo preparado sobre la parrilla de carbón a fuego lento, dándoles la vuelta constantemente para que se cocine en forma homogénea.

Malarrabia

*Tiempo de elaboración: 15 minutos
Ingredientes para: 6 personas*

*125 ml de aceite
120 g de cebolla redonda roja
500 g de queso de cabra u otro
3 dientes de ajo
2 ajies amarillos (guindilla)
3 plátanos maduros (Ver glosario)
Perejil al gusto
Sal y pimienta al gusto*

Cocina los plátanos con cáscara cortados en mitades, hasta que se tornen amarillo intenso. Luego pela y aplasta. Reserva.

En un sartén fríe en aceite vegetal la cebolla, ajo y ajies picados. Mezcla con el plátano machacado, el queso desmenuzado y agrega el perejil picado.

Sirve acompañado de arroz.

Matambre a la cacerola

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

300 ml de caldo de vegetales (Ver receta Pág. 139)

40 ml de salsa de soya

60 ml cucharadas de aceite

30 ml de vinagre

750 g de gluten (seitán)

70 g de cebolla roja

70 g de zanahoria

30 g de azúcar

150 g de tomates

30 g de cebollín

6 dientes de ajo

2 naranjillas (lulo)

Perejil o cilantro al gusto

Ají al gusto (guindilla)

Pimentón al gusto

Hilo de bridar (cocina)

Sal y pimienta al gusto

Corta el gluten en láminas o filetes de 1/2 cm de grosor. En un poco de agua, mezcla la salsa de soya, el pimentón y una cucharadita de ajo hecho puré; añade los filetes de gluten y déjalos pasar en esta salsa por una hora.

Posteriormente, escurre y extiende los filetes de gluten sobre una mesa, esparce homogéneamente el ají, el ajo y el perejil o cilantro picado muy finamente, sazona con sal y pimienta al gusto; rocía con el vinagre.

Enrolla y sujeta con el hilo de bridar, luego dora en el aceite los rollitos de gluten. Una vez dorados, añade el caldo y las naranjillas hechas puré y pasadas por el colador; incorpora la cebolla y la zanahoria finamente picadas. Deja cocer hasta que estén tiernas.

Retira el hilo (de cocina); sirve cortando en rodajas acompañadas con el tomate sin semillas y el cebollín picados en cuadraditos; baña todo con el fondo de la cocción previamente licuado o triturado.

Menestra de garbanzos

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1250 ml de agua

600 g de garbanzos

230 g de cebolla redonda roja

150 g de cebolla blanca larga

150 g de pimiento rojo

130 g de tomate

2 dientes de ajo

Sal, comino y condimentos al gusto

Remoja los garbanzos la noche anterior. Cocinalos con poca agua hasta que estén suaves.

Sofríe la cebolla roja picada en cuadros, cebolla blanca, pimiento y tomate picados finamente, ajo machacado, sal y condimentos. Incorpora los garbanzos, remueve y deja hervir por 15 minutos, más o menos, o hasta que espese.

Moqueca bahiana

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 o más personas

200 ml de leche de coco

5 ml de aceite de dendé (palma)

15 ml de aceite de oliva

1000 g de gluten (seitán)

600 g de tomate

120 g de pimiento morrón verde

120 g de pimiento morrón rojo

140 g de cebolla redonda roja

150 g de cebolla de verdeo (cebolla blanca larga)

Ají molido al gusto (guindilla)

Cilantro al gusto

Sal al gusto

En una olla coloca un poco de aceite de oliva, una capa de tomate en rodajas, una



capa de pimientos rojos y verdes cortados en tiras, una de rodajas de cebolla, sal, cilantro, cebolla de verdeo picada y el gluten cortado en tiras medianas; repite esta operación dos veces más, Cubre todo con leche de coco y el aceite de dendé. Deja cocinar treinta minutos. Sirve con arroz.

Moros de lentejas

Tiempo de elaboración: 40 minutos
Ingredientes para: 6 personas

1500 ml de agua
300 g de lenteja
180 g gramos de cebolla redonda blanca
45 g de mantequilla
4 cucharadas de aceite de achiote (colorante natural, azafrán, ver tip Pág. 74)
1 diente de ajo
Sal al gusto
500 g de arroz

Deja en remojo las lentejas el día anterior.

En una olla caliente el aceite de achiote, sofríe la cebolla finamente picada, el ajo machacado y la sal; mezcla con el arroz y agrega las lentejas, añade agua y cocina a fuego alto, remueve de vez en cuando. Una vez que evapore el caldo, baja el fuego y deja secar de 15 a 20 minutos más. Añade la mantequilla.

Mote pillo

Tiempo de elaboración: 25 minutos
Ingredientes para: 6 personas

250 ml de leche
30 ml de aceite de achiote (colorante natural, azafrán, ver tip Pág. 74)
300 g de cebollas blancas largas
120 g de mantequilla
1400 g de mote cocido (ver glosario)
15 g de pan molido
100 g de queso de crema
50 g de queso mozzarella
Sal al gusto
Perejil (opcional)

En un sartén con el aceite de achiote sofríe la cebolla finamente picada, condimenta con sal y deja cocinar a fuego lento por unos 3 a 5 minutos y finalmente añade el mote previamente cocinado, la leche y el pan molido. Deja que hierva por unos minutos, añade el queso rallado, espera hasta que se derrita. Sirve caliente.



Tips de cocina

Cómo pelar fácilmente los tomates.

El proceso es muy parecido al del blanqueado de verduras: con cuchillo traza una cruz en la piel del tomate en la parte superior y lo sumerges en agua hirviendo por aproximadamente 30 segundos. Retira del agua, y verás lo fácil que es pelarlos.

Ocopa

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1500 g de papas (patatas) blancas o amarillas medianas

100 g de aceitunas

70 g de pimienta roja

6 hojas de lechuga

Salsa Ocopa:

125 a 250 ml de leche evaporada

30 ml de aceite vegetal

90 g de cebolla redonda roja

200 g de queso fresco

15 g o 1 rama de huacatay (parecida a la hierbabuena)

200 g de nueces

50 g de maní (cacahuete)

165 g de galletas de soda

1 a 2 ajíes mirasol (ají suave)

3 dientes de ajo

Sal al gusto

Cocina las papas con cáscara, luego las pelas y cortas en rodajas

Salsa:

Licúa o tritura los ajíes junto con los ajos y cebollas con suficiente aceite para cubrirlos. Añade el queso fresco, la leche evaporada, las hojas de huacatay, nueces, maní previamente tostado y pelado, las galletas de soda, y sal al gusto. Licúa o tritura hasta que quede una crema suave. Si deseas una salsa más espesa, agrega media papa cocinada, si más líquida agrega un poco de leche fresca.

Pon en un plato las hojas de lechuga lavadas y escurridas, encima las papas cortadas en rodajas y bañadas con la salsa. Adorna con las aceitunas al centro y alrededor unas tiritas de pimienta.

Papa a la huancaína

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1000 g de papas (patatas) blancas o amarillas

200 g de lechuga

100 g de aceitunas

140 g de pimienta roja

Salsa Huancaína:

70 ml de aceite vegetal

250 ml de leche evaporada

200 g de queso fresco o requesón

165 g de galletas de soda

40 g de ají (guindilla) amarillo

40 g de zanahoria (opcional)

1 diente de ajo

Sal al gusto

Cocina las papas con cáscara sin que se deshaga, luego las pelas. Reserva.

Salsa:

Licúa o tritura el queso fresco, la leche evaporada, las galletas de soda, el ají (previamente lavado, sin semillas ni venas), la zanahoria, el ajo y sal al gusto. Agrega lentamente el aceite vegetal, hasta obtener una salsa de mediana consistencia. Si deseas más espesa, puedes agregar media papa cocida o si la deseas más líquida, puedes agregar un poco de leche fresca o agua hervida fría y si más picante agrega un poquito de ají rocoto (ají picante o guindilla).

Pon en un plato las hojas de lechuga lavadas y escurridas, encima las papas cortadas en rodajas y bañalas con la salsa. Adorna con unas aceitunas al centro y alrededor unas tiritas finas de pimienta.

Papas chorreadas o enchaquetadas

Tiempo de elaboración: 45 minutos

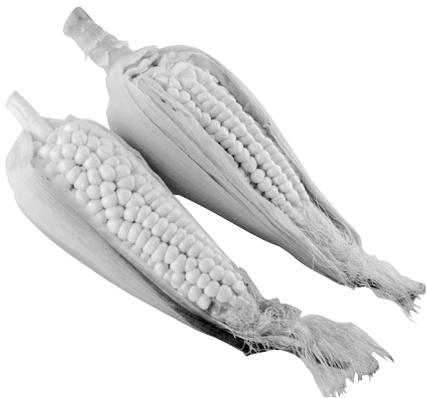
Ingredientes para: 6 personas

*30 ml de aceite
130 ml de leche
130 ml de crema de leche
1200 g de papas (patatas) enteras con cáscara
600 g de tomates
400 g de cebolla colorada
250 g de queso mozzarella
Sal y pimienta al gusto*

Pela las papas en forma de tiras, dejando alternadamente una parte con cáscara y otra no, así obtienes las papas enchaquetadas. Coloca las papas en un recipiente con suficiente agua para cubrir las totalmente. Deja hervir hasta que estén tiernas pero no muy blandas, escurre y reserva

En un sartén, pon el aceite con la cebolla picada en cubos y friela hasta que esté tierna y transparente. Luego, añade el tomate picado en cubos y continúa revolviendo hasta que el tomate se ablande, más o menos por 5 minutos. Añade sal y pimienta al gusto, luego agregas la leche, la crema de leche y finalmente el queso previamente rallado; tapa el sartén y a fuego bajo, deja cocer el guiso hasta que espese.

Pon las papas en una placa y vierte por encima el guiso ya espesado.



Papas al laurel

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: un refractario para horno

*12 papas medianas
200 ml de caldo vegetal (ver Pág. 139)
12 hojas de laurel*

Pela y coloca las papas enteras en un refractario previamente enmantequillado. Haz unos cortes en cruz en la parte superior de cada papa e introduce una hoja de laurel en cada corte. Ten cuidado de no cortar la papa entera.

Vierte el caldo encima de las papas y llévalas a horno moderado. Cocina hasta que las papas estén tiernas.

Puedes acompañarlas con una ensalada.

Pastel de choclo

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas o más

Molde: un refractario (recipiente o molde para el horno) o 6 cazuelas de barro

*12 choclos (maíz tierno)
15 ml de aceite
1000 ml de leche
1000 g de gluten (seitán)
600 g de cebolla redonda roja
90 g de mantequilla
45 g de azúcar granulada
45 g de salsa de ají (guindilla) (opcional)
Achiote (colorante natural, azafrán, ver Tip Pág. 74) al gusto
Sal pimienta y comino al gusto
Albahaca, aceitunas y pasas al gusto*

Pela, desgrana y lava los choclos, luego las pasas por el procesador de alimentos o la máquina de moler hasta formar una crema o pasta. A continuación coloca en una cacerola la mitad de la mantequilla junto con el aceite caliente; agrega la pasta de choclo molido y cuece lentamente, removiendo con una cuchara y agregando la leche a medida que va espesando; añade la sal y el azúcar (opcional) y la albahaca picada finita. Cuando la consistencia sea espesa, retira y reserva.

Haz un sofrito con la cebolla picada en pluma, un poco de aceite y la mantequilla restante; añade el achiote y el gluten picado en cuadraditos, revuelve y cuece hasta que la cebolla y el gluten hayan dorado; luego añade sal, pimienta, comino (si gustas, salsa de aji) y un poco de agua; agrega las aceitunas picadas y las pasas, revuelve y deja cocer por un minuto.

Engrasa ligeramente el refractario (o las cazuelas); coloca y distribuye en el fondo el guiso anterior; esparce y cubre totalmente con la pasta de choclo. Espolvorea con azúcar granulada y ponlo al horno bien caliente, a temperatura alta, hasta que el azúcar empiece a caramelizar.

Pastel de verduras

Tiempo de elaboración: 1h30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: Refractario de 20 x 40 cm.

Masa:

250 ml de agua tibia

65 ml de aceite

75 g de levadura

30 g de azúcar

500 g de harina de trigo

25 g de sal

25 g de salvado de trigo

Relleno:

65 ml de agua

130 g de pimienta

300 g de cebolla cabezona blanca (cebolleta)

1000 g de espinacas

300 g de queso mozzarella

2 dientes de ajo

Orégano al gusto

Para pintar:

Salsa de soya al gusto

Sal y pimienta a gusto

Aceite para el sofrito

Prepara la masa de los 10 golpes:

En un recipiente coloca la levadura, agrega el azúcar y el agua tibia, deja reposar por 5 minutos. En una mesa, coloca la harina en forma de cráter, agrega en el centro sal, salvado, aceite y la levadura ya esponjada. Mezcla hasta que solidifique y amasa. Una vez que la masa es consistente y elástica, dale 10 golpes enérgicamente, tapa para que leude durante 30 minutos.

Relleno:

Sofríe los pimientos, las cebollas y el ajo finamente picados. Agrega la espinaca cocida y bien escurrida, condimentado con orégano, sal y pimienta a gusto, reserva.

Estira con un palo de amasar la mitad de la masa. Colócala sobre el molde enmantequillado, la masa ha de ser extendida de forma que sobresalga de los bordes. Añade el relleno, el queso mozzarella cortado en trozos cubriendo todo el relleno. Estira la otra mitad de la masa y tapa el pastel sobresaliendo los bordes del molde. Haz el repulgado (borde o cordoncillo) con la masa que sobresale del molde. Pinta con salsa de soya diluida en agua. Cocina durante 30 minutos, en el horno a 220° C.

Pastel vegetariano

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Para la masa:

180 ml de agua

450 g de harina de trigo

8 g de polvo de hornear (levadura para repostería)

15 ml de aceite

Una pizca de bicarbonato

Sal al gusto

Para el guiso:

60 ml de salsa de soya

250 g de soya o garbanzo

2 dientes de ajo finamente picado

200 g de tomate sin piel picado en cubos

100 g de cebolla redonda roja (paiteña) picada

15 g de cebollín finamente picado

100 g de pimienta roja o ají dulce picado

100 g de pimienta verde picado

50 g de puerro picado (sin el tallo verde)

50 g de pasas

50 g de alcaparras

50 g de aceitunas finamente picadas

Una pizca de bicarbonato

Sal y pimienta al gusto

Prepara la masa:

El día anterior: Mezcla el agua tibia (templada), con la harina, el polvo de hornear, la sal y el aceite; forma una masa que se desprenda de tus manos, la dejas reposar por 24 horas envuelta en un paño seco; pasado ese tiempo, la extiendes con el palo de amasar para hacer pasteles de 8 cm de diámetro. (También sirve para hacer tarta de manzana).

Para el guiso:

Remoja la soya o garbanzo, en agua con bicarbonato (una pizca) la noche anterior. Al día siguiente los lavas muy bien y los pones a cocinar hasta que estén bien blandos; luego los mueles o picas hasta hacer un puré. Resérvalos.

Aparte haz un sofrito con las cebollas, cebollín, puerro, pimientos rojo y verde, todo picado. Añade el comino, la salsa de soya, las pasas, las alcaparras y las aceitunas picadas y deja rehogar por 3 minutos. Luego, agregas el puré de garbanzo.

Finalmente, coloca el guiso en proporciones iguales sobre los pasteles y forma las empanadas o pasteles, posteriormente los fríes en abundante aceite vegetal.



Pasticho venezolano

Tiempo de elaboración. 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: Una placa para horno

1 caja de (12 hojas) de pasta de harina sin huevo para pasticho (lasaña)

Para la salsa:

400 g de pasta de tomate

100 ml de caldo de verduras (ver Pág. 139)

350 g cebollas blancas redondas

250 g de queso parmesano rallado

6 dientes de ajo

2 hojitas de laurel.

Sal, pimienta y orégano al gusto

Opcional:

100 g de soya texturizada (ver diccionario) y/o 100 g de cualquier verdura.

Hierve agua en una olla, luego añade un poco de sal y aceite; coloca, una a una, las hojas de pasta y cuécelas hasta que estén al dente. Luego, cuélas el agua caliente y pones la pasta ya cocinada en agua fría para cortar la cocción. Reserva.

Aparte, fríe las cebollas y los ajos bien picados hasta que estén dorados. Añade sal, pimienta, laurel y orégano al gusto.

Añade la pasta de tomates y el caldo de verduras; opcionalmente puedes añadir soya texturizada y una verdura. Cuece a fuego bajo hasta que espese.

En un recipiente apto para horno pones una capa de la pasta de harina, seguida de una capa de salsa que preparaste, luego otra de pasta y otra de salsa y terminas con una capa de pasta. Al final colocas el queso parmesano rallado y lo llevas al horno a 350 °C, hasta gratinar el queso.

Polenta verde con salsa roja de champiñones

Tiempo de elaboración: 1 hora 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: cuadrado

Para la polenta verde:

500 ml de agua

250 g de espinacas

450 g de polenta

Sal al gusto

Para la salsa roja de champiñones:

250 g de cebollas blancas largas

120 g de pimienta roja

200 g de hongos de pino (o champiñones)

500 g de tomates maduros

Sal y pimienta al gusto

Albahaca al gusto

3 dientes de ajo

Queso parmesano

Polenta verde:

Cocina las espinacas con sal a gusto, deja enfriar y escúrrelas bien, para sacarles toda el agua; córtalas bien pequeñas y reserva.

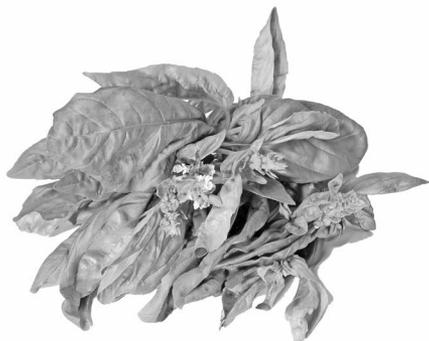
Hierve las dos tazas de agua con sal a gusto y agrega la polenta suavemente para que no se formen grumos; revuelve con una cuchara de madera a fuego lento hasta que se forme una masa compacta. Reserva hasta que enfrie.

Mezcla la polenta y las espinacas; amasa y dale la forma de una pizza cuadrada, de 2 o 3 cm de espesor, para que quepa en el molde especificado. Deja reposar en la heladera, por 4 horas.

Salsa roja de champiñones:

Prepara un sofrito con las cebollas, el pimienta y el ajo picado, luego agrega los champiñones previamente remojados, cortados en mitades hasta que estén cocidos. Añade los tomates cortados bien pequeño, agregando agua hasta que se cocinen. Condimenta con sal, pimienta y albahaca; reserva.

Retira la fuente de la nevera y corta la masa ya dura, en 6 porciones; colócalas en el horno a 180° C durante 30 minutos. Luego agrega la salsa, para que cubra toda la superficie y rocía con queso parmesano por encima para gratinar, durante 10 minutos más. Retira la fuente del horno y sirve las porciones bien calientes.



Porotos granados

Tiempo de elaboración: 1h 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

200 ml de caldo de verduras (ver Pág. 139)
120 g de pimiento rojo
130 g de cebolla redonda roja
300 g de tomate maduro
50 g de pasta de tomate
500 g de porotos (alubias o judías) tiernos cocidos
500 g de zapallo dulce (calabaza)
2 choclos tiernos (maíz tierno)
8 dientes de ajo
Aceite para el sofrito
Albahaca fresca al gusto
Sal y pimienta al gusto

En una olla prepara el sofrito con el aceite, pimiento rojo, la cebolla y los ajos finamente picados. Pica fino el tomate y agrega junto con la pasta de tomate. Deja cocer,

Coloca los porotos tiernos en la olla. Corta en cuadraditos la mitad del zapallo y la otra mitad rállalo, usando la parte más grande del rallador, e integra. Procede de igual forma con el choclo, uno desgranado y el otro rallado y agrega junto con el caldo de verduras. Condimenta con la albahaca picada, sal y pimienta a gusto. Deja cocer.

Agrega, de cuando en cuando, agua hirviendo para que no se pegue el guiso en el fondo de la olla, pero no dejes que se convierta en una sopa; debe quedar espeso. Cocina durante 45 minutos y prueba hasta que los porotos estén tiernos.

Es aconsejable que los acompañes con una ensalada de tomates y cebollas.

Pozole verde de elote

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

12 elotes (choclos o maíz tierno) (500 g ya desgranados)
180 g de cebolla blanca redonda
3 dientes de ajo
500 g de champiñones
4 chiles poblanos (pimiento verde)
3 hojas de lechuga bien verdes
Cilantro al gusto
Sal al gusto

Para la guarnición:

150 g de cebolla blanca redonda
Lechuga
2 aguacates (paltas)

Desgrana los elotes y pon a cocinar en suficiente agua (el doble en cantidad a la de granos) junto con una cebolla entera o cortada a la mitad y dos ajos.

Rebana los champiñones y sofrielos un poco, agrega a los granos de elote cuando ya estén blanditos.

Retira las venas y semillas a los chiles poblanos, licúalos o tritúralos crudos, añade un poco de agua, el tomate junto con las hojas de lechuga, el cilantro y un diente de ajo. Cuela e incorpora a los granos de elote, agrega sal al gusto. Deja cocer 2 minutos más; si le falta agua, agrega un poco más de agua bien caliente.

Guarnición:

Pica finamente la cebolla y la lechuga, y las agregas al momento de servir, junto con 2 o 3 rebanadas de aguacate (también puedes acompañar con tostadas).

Quesadillas o tacos de masa

Tiempo de elaboración: 1h30 minutos

Ingredientes para: 8 personas

Para la masa de las quesadillas:

30 ml de aceite

60 ml de leche

500 g de masa de maíz

15 g de sal

60 g de harina de trigo

Para el relleno, cualquiera de los siguientes:

350 g de queso rallado

350 g de queso con rajitas o tiritas de chile poblano o de pimiento morrón (pimiento amarillo o rojo) de cualquier color

350 g de papas (patatas) fritas con jitomate (tomate rojo), cebolla y un poco de sal

350 g de champiñones cocinados (con un picado de cebolla blanca redonda)

350 g de flor de calabaza criolla en trozos, (retirar el cáliz)

Para cubrir las quesadillas:

Los mismos ingredientes que para los burritos, ver receta "Burritos Nortesños" (ver receta Pág. 62).

Masa para las quesadillas:

Amasa bien todos los ingredientes hasta formar una bola suave, cúbreala con una servilleta húmeda y deja reposar en el refrigerador por 1 hora.

Con esta masa elabora las tortillas de unos 15 cm de diámetro y de 2 o 3 mm de grosor, que no queden muy delgadas para que no se rompan al poner el relleno.

Para hacer las tortillas forma una bola (que quepa en la palma de tu mano, ponla en un plástico ligeramente aceitado y aplástala con un plato o sartén que tenga la base bien plana. O bien puedes estirar la masa en un plástico y cortarla con un

molde circular (en México esto se lo hace con una maquina manual para tortillas).

Formada la tortilla, pon en el centro 2 o 3 cucharadas del relleno de tu preferencia. Dobla la tortilla por la mitad y presiona un poco en las orillas para que no se salga el relleno. Frie las quesadillas, así formadas, en un sartén de paredes altas con bastante aceite caliente (el aceite debe cubrir completamente las quesadillas, hasta que doren por ambos lados). Una vez bien cocidas, ponlas sobre una toalla de papel para quitar el exceso de aceite. Sirvelas bañándolas con los mismos ingredientes con que se cubren los burritos (ver receta Pág. 62).

Nota: La masa de maíz, en México se consigue ya preparada en una tortillería.

Torta de choclo

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

Molde: refractario para horno de 15 x 30cm

900 g de choclo (elote, maíz tierno) desgranado

600 g de queso

45 g de mantequilla

60 g de harina

15 g de polvo de hornear (levadura de repostería en polvo)

Ají (guindilla) al gusto

Orégano al gusto

Sal, pimienta y comino al gusto

Licia o tritura los granos de choclo hasta que quede fino, agrega el queso desmenuzado, la mantequilla, el ají sin semillas ya picado y pasado en agua hirviendo, sal, pimienta, y comino al gusto. Agrega la harina cernida con el polvo de hornear. Remueve hasta obtener una mezcla homogénea. Engrasa y enharina un molde, vierte la mezcla y llévalo al horno a temperatura media, hasta que dore.

Rollos de gluten a la brasilera

Tiempo de elaboración: 50 minutos
Ingredientes para: 6 personas

Para los rollos:

100 ml de leche
15 ml de leche de coco
15 ml de crema de leche
15 ml de aceite de oliva
1000 g de gluten (seitán)
150 g de cebolla blanca larga (cebollino)
100 g de salsa de tomate
30 g de queso crema
250 g de pan integral
Perejil al gusto
Papel aluminio

Para la salsa de champiñones:

15 g de mantequilla
250 g de champiñones
3 g de maicena
125 ml de agua
4 dientes de ajo

Rollos:

Muele y mezcla el gluten con la leche de coco, crema de leche, aceite de oliva, el perejil y la cebolla, finamente picados, queso crema y el pan previamente remojado en leche. Amasa todo hasta obtener una masa compacta.

Esparce, homogéneamente, la masa sobre un papel de aluminio y unta encima salsa de tomate; enrolla. A continuación, lleva el rollo de gluten al horno a 220° C por 30 minutos.

Salsa:

Frie la mantequilla con los ajos machacados y los champiñones cortados en láminas hasta que suelten su jugo, añade sal al gusto. Aparte, disuelve la maicena en el agua fría y viértela en el sartén sin dejar de revolver, hasta que la salsa espese.

Sirve los rollos de gluten cubiertos con esta salsa.

Ropa vieja

Tiempo de elaboración: 50 minutos
Rinde Ingredientes para: 6 personas

250 ml de caldo de vegetales (ver Pág. 139)
350 g de gluten (seitán)
30 ml de aceite
120 g de col
20 ml de vinagre
50 g de cebolla puerro
100 g nabo
100 g de salchicha de soya o queso
250 g de cebolla colorada
15 g de ajo
100 g de puré de tomate
150 g pimientos rojos
20 g de harina
1 hoja de laurel
Sal y pimienta al gusto

Incorpora al caldo de verduras la col, el puerro, el nabo, las salchichas de soya o queso, la mitad de la cebolla y la mitad del ajo, todos picados muy fino; añade la hoja de laurel y la pimienta. Deja cocer hasta que los ingredientes se suavicen.

Aparte, haz un sofrito con aceite, el resto del ajo y de cebollas picadas finamente. Añade el gluten, previamente cortado en tiritas finas, continúa revolviendo el sofrito e incorpora el puré de tomate; deja cocer por 2 minutos más.

Incorpora todo el sofrito anterior al caldo; tapa la olla, para que durante la cocción las fibras del gluten absorban el caldo y el sofrito; añade los pimientos asados, sal al gusto, la harina disuelta en un poco del caldo y el vinagre. Continúa con la cocción hasta que el gluten esté suave.

Nota: Puedes servirlo con papas hervidas y aros de cebolla cruda.

Para asar los pimientos, lávalos bien y colócalos directamente al fuego, hasta que la cáscara se vuelva negra. Pélalos y retira las semillas.

Pastel de quinua

Tiempo elaboración 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: refractario para horno

500 g de quinua (cereal andino parecido al mijo)

600 ml de agua

2 dientes de ajo

50 g cebolla

Para el refrito:

500 g de champiñones frescos, laminados – (se puede alternar o mezclar con cualquier otro vegetal u hortaliza: brócoli, arvejas, zanahoria o vegetales mixtos, etc.)

5 ml (1 cda) de limón

50 g de mantequilla

50 ml de aceite

100 g de queso rallado (fresco, mozzarella o el de tu preferencia)

100 g de queso parmesano (rallado en casa)

150g cebolla perla picada fino

150 g tomate picado, sin piel ni semillas (opcional)

50 g pimiento (cualquier color) picado fino

50 g de albahaca

50 g de apio

1 diente de ajo triturado

1 cda (pizca) de orégano

50 ml de crema de leche

1 cubo de vegetales

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocina la quinua en el agua en olla de presión por 20 minutos, con cebolla, sal y ajo. De no usar olla de presión, cocina a fuego lento y vas aumentando agua según se requiera; la quinua no debe quedar demasiado cocinada. Deja que se consuma todo el líquido. Reserva.

Saltea los champiñones en un poco de mantequilla y aceite. Añade el jugo de limón, sal y pimienta. Reserva.

Con el resto de la mantequilla y aceite, haz un sofrito con la cebolla y ajo, agregando paulatinamente el tomate, orégano, pimiento, albahaca, apio, el cubo de vegetales, la mitad de la crema de leche. Comprueba el sabor y reserva.

Mezcla la quinua con mitad de los quesos (reserva la otra mitad para gratinar), el refrito y los champiñones. Rectifica el sabor.

Coloca la mezcla en un molde engrasado, riega con el resto de la crema de leche y cubre con el queso parmesano y encima el queso mozzarella que reservaste. Pon al horno 200°C hasta que empiece a dorar.

Sirve sobre hojas de lechuga o con la ensalada de tu agrado.



Tips de cocina

Para que las leguminosas (granos secos) se cocinen más rápido, añade una pizca de bicarbonato. Ten en cuenta que a nivel del mar los alimentos se cocinan más rápido que en la altura

Solterito de queso

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*500 g de papas blancas o amarillas
500 g de habas verdes
150 g de choclos tiernos (elote, maíz tierno)
360 g de cebolla redonda roja
300 g de tomate
250 g de queso fresco
200 g de aceitunas
3 granos de anís
1 aji rocoto al gusto (guindilla)
Sal, pimienta, vinagre de manzana y aceite a gusto*

Cocina las papas con cáscara sin que se deshagan, luego las pelas. Reserva.

Limpia el aji quitando las venas y semillas para que no quede muy picante; remoja en agua caliente con sal por 1 hora, cambiando el agua dos veces. Luego pica en cuadraditos.

Cocina en agua las habas peladas hasta que estén suaves. Aparte desgrana y cocina los choclos con unos granitos de anís.

Lava la cebolla en agua caliente con sal, luego la pasas por agua fría y las cortas en trozos muy pequeños; añade sal, pimienta, vinagre de manzana y aceite. Déjalas marinar. En un recipiente mezcla las habas, los choclos, el aji, el tomate pelado y picado, el queso partido en cuadraditos, y las aceitunas en rodajas. Mezcla todo con la cebolla ya marinada. Luego junta todos los ingredientes y ponlos sobre las papas ya cocinadas

Variante: Puedes reemplazar el aji picante por otro más suave, para que le de sabor y no picor.

Tinga de soya

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*30 ml de aceite
600 g de soya texturizada (ver diccionario)
230 g de cebolla redonda roja
15 g de chipotle (chile picante)
150 g de jitomate (tomate)
1 diente de ajo
Sal, pimienta y laurel al gusto
1 limón*

Remoja la soya en agua caliente con el jugo de 1/2 limón durante 30 minutos. Enjuaga la soya y escurre el agua. Reserva.

Pica el ajo y la cebolla y colócalos en una olla con aceite caliente. Agrega la soya y termina de freír hasta que se dore. Sazona con sal, pimienta, el jugo del 1/2 limón y laurel al gusto.

Limpia el chile chipotle y quita las semillas. Licúa o tritura el jitomate junto con el chile con un poco de agua. Añádelo a la soya y deja hervir a fuego lento por 10 minutos.

Sirve con tortillas.

Nota: los chiles, guindillas o aji varían según cada región, siéntete libre de utilizar cualquier variedad de tu zona



Torta de palmito brasilera

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: Una placa para horno

*Base de hojaldre para la torta (ver receta
Pág. 135)*

Relleno:

500 g de palmito

180 g de cebolla redonda roja picada

2 tallos de cebollino (cebolla larga verde)

200 ml de agua

10 g de harina

100 ml de vino blanco desalcoholizado

100 g de pimienta verde o roja

100 g de aceitunas

1 hoja de laurel

Salsa inglesa al gusto

Orégano y albahaca al gusto

Aceite para freír

Fríe la cebolla en un poco de aceite por unos 3 minutos. Agrega el resto de los ingredientes picados y fríe por unos dos minutos más. Incorpora la hoja de laurel, el orégano, la albahaca y el vino desalcoholizado. Luego añade el agua y cocina hasta que todo esté bien incorporado. Añade la harina disuelta en un poco de agua para espesar la salsa. Cocina a fuego bajo 10 minutos. Si la quieres más sabrosa, puedes añadir un poco de crema de leche.

Estira la masa de hojaldre como de un centímetro de espesor, colócala en una placa y rellénala con la mezcla del palmito. Llévala al horno moderado por 5-10 minutos y sirve caliente.



Tortillas de quinua

Tiempo de elaboración: 40 minutos

*Ingredientes para: 16 tortillas
aproximadamente*

500 ml de agua

300 g de quinua (cereal andino parecido al mijo)

120 g de cebolla redonda blanca

120 g de zanahoria

100 g de almendras picadas (opcional)

2 dientes de ajo

Pan molido en la cantidad necesaria

Perejil al gusto

Aceite el necesario

Sal y pimienta al gusto

Lava la quinua. Reserva

Calienta el agua vierte la quinua, tapa y cocina hasta que el grano se abra. Cierne y reserva.

Aparte prepara un sofrito con la cebolla y los ajos picados, la zanahoria rallada, el perejil, la sal y la pimienta. Mezcla el sofrito con la quinua, las almendras y el pan. Forma las tortillas y fríelas en poco aceite bien caliente.

Variante: en lugar de las almendras puedes agregar 100 g de queso desmenuzado.

Timbal de tallarines

Tiempo de elaboración: 20 minutos (sin la masa)

Ingredientes para: 6 personas

Molde: un refractario o cazuela de barro

450 g de pasta o fideo de espinaca

30 g de aceite

60 g de cebolla blanca redonda

15 g de ajo

125 g de mantequilla

250 g de crema de leche

250 g de queso parmesano rallado

Sal al gusto

Agua la necesaria

Pon a hervir el agua con sal y una cucharada de aceite. Cuando rompe el hervor agrega la pasta, cuécela hasta que quede al dente. Reserva.

Aparte, pica la cebolla y el ajo y lo refries con la mantequilla. Luego, añade la crema de leche.

Escurre la pasta y la colocas en el molde, salteándola con la preparación anterior. Finalmente, coloca el queso parmesano en la parte superior y lo llevas al horno a 350°C hasta que gratine el queso parmesano. Una vez gratinados han de servirse al momento. Adicionalmente puedes servir por separado con una salsa de tomate con champiñones.



Tortilla de papas

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 6 personas

450 g de papas medianas (patatas)

180 g de cebolla redonda roja

100 g de zuchini (calabacín, zapallito)

1 cubito de caldo vegetal

30 g de harina de trigo

30 g de harina de garbanzo

30 g de maicena (fécula de maíz)

5 g de bicarbonato de soda

1 diente de ajo

Aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Cocina las papas peladas y cortadas en cubitos junto con la cebolla, el ajo y el zuchini con sal, pimienta y el cubito de caldo vegetal. Cuando las papas y el zuchini estén tiernos, escurre y reserva.

Mezcla la harina blanca, con la maicena y la harina de garbanzo, añade sal y pimienta al gusto y una pizca de bicarbonato de soda. Añade agua (preferible añade el agua en que se cocinaron las papas y el zuchini) hasta tener la consistencia de la masa de una torta. Mezcla bien. A esta masa agrégale las papas y el zuchini previamente cocinados y mezcla todo. Dale forma de tortilla en la sartén y fríe a fuego lento en aceite de oliva, dale la vuelta para que se frían de ambos lados.

Nota: puedes añadir todas las verduras que desees para hacerla más nutritiva.

Postres y Pastelería

Alfajor hojaldrado o rogel

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 12 alfajores

Molde: una lata de hornear

100 g de mantequilla
100 g de crema de leche
200 g de harina
200 g de manjar (dulce) de leche
50 g de azúcar micro pulverizada

Bate la mantequilla hasta que quede cremosa; agrega la crema de leche y luego, con la mano le agregas la harina y haces una linda masa. Envuelve esta masa en una bolsita y la dejas reposar en el refrigerador por 35 minutos.

Estira la masa hasta que quede finita, luego la cortas en círculos de 6 cm. de diámetro. Calienta el horno a 250° C, coloca estos discos en una placa para hornear sobre un papel encerado; llévalas al horno ya precalentado por un par de minutos, hasta que estén dorados.

Cubre un disco con manjar de leche y le pones otro de tapa y así sucesivamente, formando emparedados. Usa un colador fino para esparcir, generosamente, el azúcar micro pulverizada sobre cada uno de los emparedados.

Otras opciones pueden ser: utilizar como cobertura coco rallado o chocolate derretido.

Almíbar para picarones y sopaipillas

Tiempo de elaboración: 40 minutos.

Ingredientes para: 700 ml

500 ml de agua
250 g de chancaca (panela, ver glosario)
125 g de azúcar granulada
20 g de maicena
1 rama de canela
3 clavos de olor
Cáscara de un limón

Coloca el agua en una cacerola con el azúcar y especias; calientas y añades la chancaca y dejas hervir por 15 minutos; agregas la maicena diluida en un poco de agua y dejas hervir por 10 minutos más, cueles y dejas enfriar.



Tips
de cocina

Si una crema a base de mantequilla pareciera cortada, hay que hacer lo siguiente: pasa el recipiente que la contiene por agua caliente por un minuto, se revuelve y queda lisa.

Arroz con leche

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 8 personas

1000 ml de leche

520 g de arroz

1 tarro (390 g) de leche condensada

2 ramas de canela

Canela en polvo a gusto

Ralladura de limón (opcional)

Almendras o nueces picadas al gusto (opcional)

Deja en remojo el arroz la noche anterior. Escurre el arroz y cocínalo en la leche junto con la canela en ramas, las almendras o nueces y la leche condensada, hasta que el arroz esté abierto y completamente suave. Sirve espolvoreando un poco de canela o la ralladura de limón.

Variante: Puedes también servir como pudín para lo cual: debes dejar cocinar por más tiempo el arroz para que tome mayor consistencia. Luego colocas en moldes individuales y dejas refrigerar por 30 minutos. Sirve, igualmente, espolvoreado de canela en polvo o ralladura de limón.



Besitos de coco

Tiempo de elaboración: 01h30 minutos

Ingredientes para: 40 besitos

Molde: puedes usar pirulines de papel para servir

250 ml de leche

5 ml de sirope de vainilla

250 ml de jugo de naranja

600 g de azúcar

25 g de mantequilla

500 g de coco fresco rallado

8 g de cáscara de naranja rallada

8 g de cáscara de limón rallada

Azúcar micro pulverizada, lo necesario

Clavos de olor para decorar

En una olla mezcla el azúcar, la leche y la mantequilla. Cocina sin dejar de remover durante 15 minutos. Retira del fuego, añade el coco, el jugo de naranja y las pieles de naranja y limón ralladas. Coloca la cazuela en el fuego y sigue removiendo. Cuando la crema se desprenda del fondo de la cazuela retira del fuego. Vierte el sirope. Deja enfriar. Luego, forma bolitas con las manos húmedas para evitar que se te peguen. Espolvorea de azúcar micro pulverizada y decóralas con un clavo de olor en el medio.

Bizcocho

Tiempo de elaboración: 1 hora 30 minutos

Ingredientes para: 1 torta

Molde: Uno de 25 cm. de diámetro

650 ml de leche

200 g de mantequilla

550 g de azúcar

900 g de harina de trigo

15 g de polvo de hornear (levadura de repostería)

Esencia de vainilla al gusto

1 limón rallado y su jugo

Bate la mantequilla hasta que esté cremosa. Agrega, poco a poco, el azúcar y sigue batiendo. A continuación, sin dejar de batir, añade de forma combinada y muy lentamente la leche y la harina. Finalmente añade la vainilla, la ralladura y el jugo de limón. Mueve con una cuchara hasta que todos los ingredientes se mezclen.

Vierte esta preparación en el molde, previamente engrasado y enharinado y lleva al horno a 210°C por una hora o hasta que se dore.

Introduce un cuchillo en el centro, si sale limpio, el bizcocho está listo.

Bolas de miel

Tiempo de elaboración: 2 horas

Ingredientes para: 40 bolas

250 ml de miel

125 ml de leche caliente

1000 g de harina de trigo

500 g de chocolate fondant

50 g de mantequilla

150 g de azúcar blanca

150 g de azúcar morena

5 g de bicarbonato de sodio

5 g de clavo en polvo

5 g de canela en polvo

5 g de nuez moscada

5 g de café soluble

Esencia de vainilla al gusto

Mezcla bien todos los ingredientes.

Engrasa con mantequilla la placa de horno. Forma las bolas y las colocas en la placa, las llevas al horno a 180° C hasta que estén ligeramente doradas (pínchalas con un palillo, si sale limpio, está listo. Déjalas enfriar y desmolda.

Aparte, funde a baño maría el chocolate con unas dos cucharadas de agua. Baña las bolas en el chocolate y deja enfriar.

Bombones de avena

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para 40 bombones

100 g de mantequilla

125 g de cocoa (polvo de chocolate que ya tiene azúcar)

250 g de avena

15 g de dulce de leche

Esencia de vainilla al gusto

Coco rallado el necesario

Derrite muy bien la mantequilla.

Mezcla con la cocoa, la avena, el dulce de leche y la vainilla hasta tener una masa.

Haz unas bolitas y báñalas con rallado de coco; luego, ponlas en el congelador por 30 minutos, mínimo.

Saca de la heladera 1 día antes de servir.

Brigadeiro

Tiempo de elaboración: 45 minutos
Ingredientes para: 40 unidades
Molde: pirulines de papel para servir

2 latas de leche condensada (397 g netos c/u)
60 g de chocolate amargo rallado
30 g de mantequilla
125 ml de leche
1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
Chocolate granulado, lo necesario
40 moldes pequeños de papel

Coloca en una olla la leche condensada, el chocolate, la mantequilla y la leche; cocina todo a fuego lento hasta que la mezcla se desprege de los lados de la olla, removiendo siempre con cuchara de madera.

Retira del fuego, añade la vainilla y extiéndela sobre una superficie untada con mantequilla para que se enfríe.

Haz bolitas, envuélvelas en chocolate granulado y coloca las bolitas en moldes de papel del tamaño apropiado.

Buñuelo navideño

Tiempo de elaboración: 1 hora
Ingredientes para: 35 unidades

30 ml de leche
250 g de almidón (maicena) de maíz
250 g de queso blanco
15 g de azúcar
Aceite para freír

Licúa o tritura el queso. Mézclalo con el almidón en un recipiente adecuado hasta que la masa esté homogénea.

Agrega el azúcar y la leche y continúa poniendo poco a poco con agua, si es necesario, hasta que la masa este blanda

pero no pegajosa (tenga una consistencia elástica y no se pegue al recipiente).

Da forma a los buñuelos colocando una buena cantidad de masa con la ayuda de una cuchara y haciéndola caer en abundante aceite bien caliente.

Sírvelos tibios con miel de panela o azúcar (Ver receta Pág. 104, Pristiños.)

Nota: Hay que tener mucho cuidado en el momento de freír, pues si el aceite está demasiado caliente, los buñuelos pueden explotar (abrirse) o quedar crudos por dentro; si está demasiado frío, absorberán el aceite.

Buñuelos antioqueños

Tiempo de elaboración: 1 hora
Ingredientes para: 30 unidades

500 g de queso fresco o queso
350 g de almidón de maíz (maicena)
1 pizca de sal
2 cucharadas de panela en polvo (ver glosario)
2 cucharadas de leche en polvo (opcional)
Aceite, el suficiente para freír

Ralla el queso y mezcla con el resto de ingredientes. Añade suficiente agua hasta que la masa quede suave y no se pegue a las manos.

Pon a calentar suficiente aceite en un recipiente, hasta que al echar un buñuelo, éste suba a la superficie a los 3 minutos aproximadamente. En ese momento baja la temperatura del aceite a fuego medio y sigue friendo el resto de la masa.

Opcional: puedes cubrirlos con miel de panela o miel de azúcar.

Capirotada

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes para: 30 porciones

Molde: recipiente de vidrio

*650 ml de agua
350 g de piloncillo (panela, ver glosario)
300 g de coco rallado
100 g de queso
200 g de pasas
1 astilla grande de canela
4 bolillos (panes de sal alargados de unos
16 cm de largo)
Una pizca de sal
Opcional: plátano (banano) rebanado en
laminas
Aceite, el necesario*

Corta el bolillo (pan) en rebanadas de 2 centímetros de grosor, déjalo orear al sol una o dos horas.

Pon a hervir el piloncillo en el agua junto con la canela y la sal hasta que se deshaga. Dora las rebanadas de bolillo en aceite, (el aceite debe llegar hasta la mitad del grosor de las rebanadas del bolillo, dora por ambos lados. Coloca las rebanadas doradas sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

Baña las rebanadas en el piloncillo ayudándote con unas pinzas y colócalas formando una capa en un recipiente de vidrio para que no se peguen. Cubre con un poco de coco rallado, queso, pasas y rebanadas de plátano. Pon otra capa de rebanadas bañadas en el piloncillo y otra capa de coco, queso, pasas y plátano y así hasta terminar con las rebanadas. Baña con la mezcla sobrante de piloncillo, a que se remoje bien el pan. Sirve uno o dos por persona.

Nota: Puedes reemplazar la canela por media naranja con todo y cáscara.

Bocaditos de coco

Tiempo de elaboración: 1h50 minutos

Ingredientes para: 20 a 25 cocadas

Molde: Placa para horno

*500 ml de leche
500 ml de agua
500 g de azúcar
600 g de maduros (plátano verde maduro ver glosario)
1 astilla de canela
1 coco mediano con todo y su agua
Una pizca de amarillo vegetal (colorante) en polvo para dar color (opcional)*

Extrae el agua del coco y reserva. Ralla la pulpa del coco que no quede demasiado fino. En una olla de cobre o de aluminio pon a cocer el coco rallado junto con el agua del mismo coco, la astilla de canela entera y el azúcar. Remueve con una cuchara frecuentemente para que no se pegue. Cuando el agua se absorba agrega la leche previamente mezclada con el amarillo vegetal y revuelve con una cuchara continuamente para que no se pegue.

Mientras tanto parte en mitades y pon a cocer los maduros en los 500 ml de agua (que se cubran los plátanos) durante 20 minutos o hasta que estén bien blandos. Cuando ya estén blandos, retíralos del fuego y aplástalos hasta formar una masa suave.

Revisa el coco y cuando la leche ya se ha consumido retíralo del fuego y agrega la masa del plátano incorporándolo perfectamente. Engrasa con aceite la placa para horno. Forma bolitas con la mezcla del coco y plátano y aplástalas hasta que queden de unos 7 centímetros de diámetro y espesor de 1.5 centímetros; colócalas en la placa un poco separadas una de otra. Lléalas al horno previamente calentado para que doren a unos 250° C durante 30 minutos o hasta que la superficie de las cocadas esté doradita.

Variante: Puedes sustituir el plátano por 2 camotes amarillos (especie de papa dulce) de 300 g cada uno y preparas igual que los plátanos.

Colada morada

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Ingredientes para: 6 personas

3000 ml de agua
450 g de moras
450 g de mortiños (arándano)
750 g de naranjillas (lulo, ver glosario)
4 astillas de canela
1 ishpingo (ver glosario)
6 clavos de olor
10 bolitas de pimienta dulce
3 hojas de naranja
3 hojas de hierba luisa
6 hojas de cedrón (hojas aromáticas que se usan como especie)
10 hojas de arrayán (hojas de mirto)
450 g de piña picada muy fino
300 g de babaco picado en cuadraditos (ver glosario)
110 g de maicena
675 g de azúcar
500 g de frutillas

Pon al fuego una cacerola con 1000 ml de agua, las moras, los mortiños y las naranjillas partidas en cuatro pedazos. Después de hervir por 10 minutos, retira del fuego, licúa o tritura y cuela.

En otro recipiente hierva 2000 ml de agua con la canela, el ishpingo, los clavos y las pimientos dulces. Cuando haya hervido por 15 minutos, añade las hojas de naranja, la hierba luisa, el cedrón y el arrayán. Deja hervir por 5 minutos más y luego lo cueles. Une esta preparación con el jugo de frutas y lleva al fuego nuevamente con la piña y el babaco. Cuando haya hervido por 10 minutos, agrega la maicena disuelta en 300 ml de agua fría.

Remueve con una cuchara hasta que se cocine la maicena y endulza con el azúcar.

Cuando haya hervido bien añade las frutillas cortadas en dos o tres pedazos. Revuelve y saca del fuego. Puedes añadir ciruelas pasas cortadas en cuatro, sin semilla.

Nota: Esta colada se consume el día de los Difuntos con muñecas hechas de pan.

Crema de peras

Tiempo de elaboración: 20 minutos
Ingredientes para 6 personas

1000 g de peras maduras
1/2 limón (su jugo)
200 g de ricota
500 ml de agua (2 tazas)
2 cucharadas de miel
50 g de pasas
120 g de azúcar integral
1/2 cucharadita de jengibre rallado o en polvo (kión)
1 cucharada de agar-agar
1 astilla de canela en rama
Nueces picadas
Esencia de vainilla

Pela las peras, córtalas en gruesas láminas y cocínelas en agua con la canela, el jugo de limón, el azúcar y el jengibre hasta que estén tiernas. Retira del fuego y separa el líquido. Vuelve a colocar al fuego el líquido de las peras, retirando previamente 1/2 taza para hidratar el agar-agar. Hierva por 3 minutos, así consigues el jarabe de peras. Aparte procesa la ricota, la miel y las pasas. A este batido agrégale el jarabe de peras, las pasas y la vainilla. Sirve con chantilly de ricota y nueces picadas. Chantilly de ricota: bate 400g de ricota con 2 cucharadas de miel hasta que se forme una crema.

Culis de fresas

Tiempo de preparación: 5 minutos

50 g de fresas maduras
100 ml de agua
8 g de fécula de maíz (maicena)
1/2 limón
Azúcar micro pulverizada
Especias de dulce al gusto

Tritura la fruta con todos los ingredientes. Pasa por el colador y ponlo a cocción durante unos dos minutos. Para aromatizar puedes agregar canela, pimienta dulce y cardamomo a la mezcla mientras se cuece a fuego medio sin dejar de remover. Agrega un chorrillo de limón. Refrigera y sirve.



Tips
de cocina

Culis o salsa de frutas

Las salsas de frutas son ideales para acompañar una tarta, un pastel o algún postre y son de muy fácil preparación. Además podemos tenerlos en refrigeración por aproximadamente una semana dependiendo de la fruta que usemos. Hay que recalcar que en caso de usar frutas un poco duras como manzanas y peras debemos blanquearlas (Ver en área de Técnicas) primero para obtener un resultado óptimo.

Champús

Tiempo de elaboración 1 hora
Ingredientes para: 6 personas

250 ml de miel de panela (ver glosario)
500 ml de jugo de naranjilla (8 naranjillas) (lulo, ver glosario)
500 ml de agua
1100 ml de agua
450 g de mote cocido sin sal (ver glosario)
60 g de harina de maíz
1 ishpingo (ver glosario)
10 hojas de arrayán
2 rajas de canela
1 clavo de olor
8 semillas de pimienta dulce

Licúa o tritura las naranjillas con 250 ml de agua, cuela.

En una olla hierva 600 ml de agua con canela, pimienta de dulce y clavo de olor por diez minutos.

Disuelve en 250 ml de agua fría la harina de maíz y añade a la mezcla que está hirviendo. Mueve con una cuchara de madera constantemente, a fuego lento, hasta que espese.

Añade el ishpingo, las hojas de arrayán y hierva por 5 minutos más; retira las hierbas y aparta del fuego; luego, cuela.

Poco antes de servir, junta el mote, la miel y la mezcla anterior. Sirve caliente.



Champús limeño

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 12 porciones

*150 g de mote (ver glosario)
2700 ml de agua
600 g de manzanas o peras (4 unidades)
500 g de maíz amarillo (ver glosario)
250 ml de agua donde hirvió el maíz
800 g de piña
60 g de maicena
60 g de harina
750 g de chancaca (panela, ver glosario)
1 o 2 membrillos (ver glosario)
Azúcar al gusto
3 hojas de naranja
1 guanábana grande (ver glosario)
3 astillas de canela
6 clavos de olor
Jugo de 1 limón*

Cuece el mote, el maíz amarillo y las manzanas o peras, por separado, con anterioridad.

En una olla o cacerola grande coloca el agua, junto con el agua en la que hirvió el mote y el maíz amarillo, con la canela y el clavo de olor. Corta la piña y el membrillo en cubos. Parte las manzanas o peras en 4 partes, ponlas en el agua, teniendo cuidado de sacarlas antes de que se deshagan y reserva.

Incorpora la piña y el membrillo, las hojas de naranja, el mote y el maíz amarillo. Aparte disuelve la harina y la maicena en un poco de agua fría, añade a la mezcla anterior, al igual que la panela y azúcar a gusto.

Añade la guanábana sin semillas y en gajos pequeños, y el jugo de limón. Agrega nuevamente las manzanas o peras reservadas. Hierve todo por veinte minutos aproximadamente o hasta que esté cocinada la harina. Sirve caliente o tibio.



Chocobanana

Tiempo de elaboración: 45 minutos.

Ingredientes para: 6 personas

Molde: un refractario para el horno

*6 plátanos (bananas)
250 g de chocolate de repostería
40 g de manteca de cacao
5 g de mantequilla*

Cocina a Baño María el chocolate con la manteca de cacao y la mantequilla.

Mientras se derrite el chocolate pon los plátanos en el congelador.

Baña los plátanos con el chocolate derretido y refrigera por 20 minutos

Chocotejas de pecana

(Bombones alargados grandes con relleno)

Tiempo de elaboración. 1 hora

Ingredientes para: 15 y 20 unidades

Molde: Moldes para Chocotejas o molde plástico para hacer chocolatería, en una sola placa entran varios orificios ovalados para hacer chocolates.

*1000 g de cobertura de chocolate
1000 g de manjar blanco (dulce de leche)
500 g de pecanas o nueces
Manga de repostería
Envolturas para las Chocotejas*

Corta el chocolate en trozos pequeños para que se pueda derretir más fácilmente y llévalo a baño María.

Cuando ya está el chocolate derretido completamente rellena las 3/4 partes del molde con chocolate, con la espátula alisa la superficie para que las Chocotejas queden parejas. Refrigera hasta que el chocolate esté compacto.

Vierte el manjar blanco en la manga y rellena la chocoteja. Encima de esto coloca una mitad de pecana o nueces en mitades o picadas en pedazos medianos.

Coloca una segunda capa de chocolate hasta que se llene el molde. Retira los excedentes. Refrigera para que se compacte el chocolate. Cuando ya estén frías desmolda las Chocotejas poniendo el molde boca abajo y sacudiéndolos ligeramente. Luego los envuelves con el papel para Chocotejas o papel para forrar cada uno como un regalito.

Dulce de higos

*Tiempo de elaboración: 2 horas
Ingredientes para: 25 unidades*

*25 higos (breva, ver glosario)
2500 ml de agua
1250 g de panela (ver glosario)
Queso tierno, sin sal*

Prepara los higos:

Un día antes: corta las puntas y lava los higos, haz un pequeño corte en forma de cruz en el extremo grueso del higo. Déjalos remojando en agua, cambiando 2 veces.

Preparación final:

*Cocina los higos en abundante agua, por cuarenta y cinco minutos.
Escurre el agua, enjuagalos en agua fría y exprímelos totalmente.*

Prepara la miel:

En los 2500 ml de agua, pon a hervir la panela durante quince minutos, retira del fuego y cuela.

Pon a hervir nuevamente, agregando los higos, deja que acaben de cocinar hasta que la miel espese. Sirve los higos acompañados con queso fresco.

Dulce de leche

*Tiempo de elaboración: 3h30 minutos
Ingredientes para: 1000 g*

*3 litros de leche
800 g de azúcar
Vainilla al gusto
6 g de bicarbonato de sodio (1 pizca)*

Hierve a fuego fuerte en una cacerola todos los ingredientes y revuelve hasta que se disuelva.

Añade 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda y deja que siga hirviendo.

Cuando comience a espesar, revuelve continuamente con cuchara de madera para que no se pegue; tomará color y se espesará.

El punto se comprueba tomando un poco con un palillo, deja enfriar y si se queda pegado al palillo está listo.

Nota: El bicarbonato no debe ser en exceso porque toma coloración oscura. Una vez llegado al punto es recomendable seguir revolviendo hasta que se enfríe. Sí utilizas azúcar refinada las posibilidades que no se corte son mayores.

Dulce especial de manzana

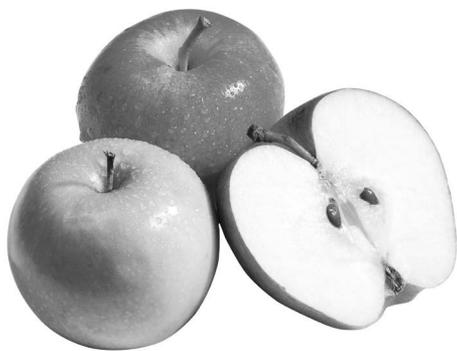
Tiempo de elaboración: 60 minutos

Ingredientes para 6 personas

*500 g de manzanas verdes
500 ml. de agua
500 g de azúcar integral
1 limón (su jugo)
1 cucharada de canela en polvo
150 g de nueces*

Pela las manzanas y sácales los centros. Pon a hervir las cáscaras y las semillas en los 500ml. de agua hasta que espese. Cuela y reserva.

Aparte pica las nueces, ralla las manzanas, rocíalas con el jugo de limón. Coloca esto en el líquido aún caliente, agrega la canela y el azúcar. Cocina de 30 a 40 minutos aproximadamente. Comprueba el punto de mermelada echando 1 gota en un platito; cuando se enfría, inclinarlo: apenas correrá. Si no espesara lo suficiente recurre a 1 cucharadita de agar-agar disuelta en 1/4 vaso de agua, agrega y cocina 5 minutos más.



Dulce de zanahorias

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 8 o 10 personas

*500 ml de leche
1000 g de zanahorias
100 g de mantequilla
300 g de azúcar
45 g de pasas*

Ralla la zanahoria. En un recipiente lleva al fuego la mantequilla y las zanahorias ralladas, mantén a fuego medio por 10 minutos, moviendo de vez en cuando. Añade el azúcar, la leche y las pasas. Cocina por 15 minutos más. Coloca en una fuente y refrigera por 30 minutos.

Facturas de nuez

Tiempo de elaboración: 1 hora 30 minutos

Ingredientes para: 30 lunas

Molde: Placa para el horno

*300g de harina
210 g de mantequilla
80 g de azúcar
100 g de nueces molidas
20g de crema de leche
Azúcar micro pulverizada, la necesaria
1 vaina de vainilla*

Coloca en un recipiente el azúcar micro pulverizada junto con la vaina de vainilla para que tome sabor.

Pon sobre la mesada la harina en forma de corona y friégala con la mantequilla, el azúcar, las nueces y la crema de leche, hasta que formes una masa. Deja descansar una hora.

Estira la masa con un palo de amasar hasta que quede de uno o dos cm de espesor y corta con un cortapastas en forma de luna. Acomoda las lunas en la

placa enmantequillada y llévalas a horno moderado hasta que estén doradas. Retira la vaina de vainilla del azúcar y pasa las lunas por el azúcar micro pulverizada.

Garrapiñada

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Ingredientes para: 6 personas

520 g de maní (cacahuete)
250 ml de agua
400 g azúcar o panela (ver glosario)
Esencia de vainilla al gusto

Lava el maní, tuéstalo y retira su cáscara frotando el maní entre sí.

En una olla gruesa y grande pon a cocinar el maní, con el agua, el azúcar o la raspadura y la vainilla. Cuando todo el maní, se haya cubierto con la miel y solidificado, retira del fuego. Mueve hasta que se despeguen los maníes y queden desgranados.

Gatos encerrados

Tiempo de elaboración: 15 minutos
Ingredientes para: 4 personas

2 plátanos (banana)
120 g de queso de crema
200 ml de agua
80 g de hielo
300 g de harina de trigo
2 cucharaditas (10 g) de polvo de hornear (levadura de repostería)
Sal y pimienta al gusto
Aceite para freír

Pela y corta c/u de los plátanos en dos y divídelos por la mitad.

En cada mitad, coloca el queso en láminas del tamaño del plátano y de medio cm de espesor. Forma 4 emparedados. Reserva.

Pon en la licuadora o trituradora el agua y el hielo, licúa o tritura hasta que el hielo se deshaga y agrega los demás ingredientes, continúa licuando por 1 minuto hasta que se disuelva la harina.

Sumerge de uno en uno los emparedados de plátano en la mezcla y fríe, de lado y lado, en el aceite caliente. Sirve con miel de panela (ver receta Pág.104 Pristiños).

Glaseado blanco o frutal

Tiempo de preparación: 10 minutos
Ingredientes para: una torta

175 g de azúcar en polvo
40 ml. de agua o jugo de frutas

Tamiza el azúcar y ponla en un cuenco. Incorpora el líquido ya sea agua o jugo de frutas según sea tu gusto.

Mezcla bien con tu batidor de mano hasta que quede un líquido maleable para poder cubrir la torta. En caso de ser necesario, puedes agregar u poco más de líquido.

Glaseado de chocolate

150 g de azúcar
150 ml de agua
300 g de chocolate de repostería

Haz un almíbar con el agua y el azúcar. Una vez que el azúcar se haya derretido por completo incorpora el chocolate. Baja la temperatura a fuego medio y no dejes de remover hasta que el chocolate se haya derretido y la mezcla tenga una textura apenas espesa. Retira del fuego y enseguida cubre la torta.

Helado de mora

Tiempo de elaboración 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

397 g de leche evaporada

300 g de azúcar

450 g de pulpa de mora

Pon en el refrigerador la leche evaporada desde el día anterior.

Bate la leche evaporada hasta que doble en tamaño, añade el azúcar sin dejar de batir. Mezcla suavemente con la pulpa de mora y vierte el contenido en moldes adecuados. Deja congelar por lo menos 4 horas.

Puedes usar cualquier pulpa de fruta que desees, y si lo quieres más cremoso, añade un poco de crema de leche.

Higos enconfitados (Confitados o acaramelados)

Tiempo de elaboración: 1 hora 15 minutos

Ingredientes para: 25 unidades

25 higos (brevas, ver glosario)

330 ml de agua

300 g de azúcar

2 gotas de colorante vegetal verde

Hierve por 5 minutos los higos en el agua, escurre y reserva el agua.

Pela los higos y exprime presionando suavemente con las manos. Coloca nuevamente el recipiente al fuego con el agua que reservaste con la mitad de azúcar.

Cocina a fuego moderado hasta que absorba el agua, casi en su totalidad; añade el azúcar restante, deja en el fuego hasta que se disuelva.

Vierte el colorante y mueve hasta que los higos se impregnen. Retira del fuego y deja enfriar. Coloca los higos en una placa para que se sequen completamente.

Jucho

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 6 personas

650 ml de agua

540 g manzanas

540 g duraznos (melocotones)

540 g peras

450 g de capulí (cereza silvestre)

450 g de azúcar morena

3 gotas de limón

1 astilla de canela

Esencia de vainilla al gusto

Pela las manzanas, duraznos y peras conservando el tallo. Lleva al fuego las cáscaras de las frutas con 650 ml agua; cocina con tapa hasta que hierva, destapa y baja el fuego a medio. Vuelve a poner la tapa dejando un espacio para que el vapor salga; déjalas cocinar hasta que estén suaves, más o menos por 15 minutos; retira del fuego, licúa o tritura y cierne.

En un recipiente coloca las peras enteras, los duraznos y las manzanas en trozos medianos y lleva al fuego nuevamente. Deja hervir con la preparación anterior, siempre tapado; añade esencia de vainilla. Cuando esté suave el durazno añade 1 astilla de canela, azúcar morena y el capulí sin semillas. Deja hervir por 1 minuto y retira del fuego. Cuando entibie, añade las gotas de limón.

Sirve frío (puedes conservar el dulce hasta por 10 días, en un recipiente de vidrio, tapado y en refrigeración).

Máchica traposa

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*400 g de harina de cebada (máchica)
50 g de mantequilla
100 g de panela rallada (ver glosario)
200 g de queso mozzarella*

*Tamiza la harina de cebada y reserva.
Coloca la panela y la mantequilla en una sartén hasta que esté desleído. Remueve siempre con una cuchara de palo.*

Una vez que se ha fundido la panela, incorpora el queso rallado hasta que se derrita.

Retira del fuego e incorpora la harina de cebada de a poquitos y mezcla todo de forma envolvente. Sirvela caliente acompañada de chocolate amargo en leche.

Majarete criollo

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 8 porciones

Molde: Una placa rectangular o cuadrada

*1500 ml de leche de coco
300 g de harina de maíz tostado
900 g de papelón (panela, ver glosario)
Una astilla de canela
Una pizca de sal*

En una cacerola, coloca la harina de maíz y añade, poco a poco, la leche de coco, para que no se formen grumos; luego añade el papelón y la sal; continúa moviendo hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.

Pon a fuego lento la mezcla, durante 20 minutos, hasta que se cocine y espese, revolviendo constantemente para que no se pegue.

Coloca esta preparación en una placa y espolvorea con canela en polvo. Deja que se enfríe antes de servir.

Morocho de dulce

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*2000 ml de agua
4000 ml de leche
390 ml de leche condensada
600 g de morocho (ver glosario)
50 g de pasas
Clavo de olor, canela, pimienta de dulce*

La noche anterior pon a remojar el morocho para que ablande.

Al día siguiente, hierva el agua junto con el morocho por aproximadamente 25 minutos. Recuerda remover con una cuchara constantemente.

Cuando el morocho esté suave añade la leche.

Licúa o tritura 350 g del morocho cocinado e incorpóralo nuevamente a la preparación. Agrega el clavo de olor, la canela, la pimienta, las pasas y la leche condensada y deja cocinar por 15 minutos más, removiendo constantemente.

Si está muy espeso puedes agregar un poco más de leche hasta que tenga la densidad que prefieras.

Mousse de vainilla

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes para: 12 personas

Molde: un refractario (apto para el congelador)

*1250 ml de leche
250 ml de agua
200 ml de crema
140 g de azúcar micro pulverizada
70 g de agar-agar (gelatina vegetal) picado en trocitos
Esencia de vainilla al gusto*



Hierve la leche con el azúcar.

Pon el agar-agar en una taza de agua fría y cocina a fuego lento hasta que se disuelva completamente. Agrega el agar-agar en la leche para que siga hirviendo por 2 o 3 minutos más. Cuela la leche y deja enfriar fuera de la nevera.

Bate la crema. Añade la crema y la esencia de vainilla a la mezcla de la leche y agar-agar y mezcla bien. Coloca en un recipiente mojado y ponlo en el congelador. Antes de servir suelta los bordes con un cuchillo y pásalo a la fuente en que vas a presentar.

Natilla criolla cucuteña

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 10 porciones

Molde: un refractario

1000 ml de agua

5 ml de aceite vegetal

250 g de panela (ver glosario)

60 g de fécula de maíz (o maicena)

3 semillas de anís estrellado

3 semillas de pimienta de dulce

1 astilla de canela

Canela en polvo al gusto

Pon a hervir el agua con las especias de tu gusto agrega la panela y el aceite, reservando 100 ml para diluir la fécula que se adiciona muy lentamente a fuego medio y sin dejar de remover por unos 10 minutos.

Humedece con agua un refractario y vacía el contenido. Luego, espolvorea ligeramente con la canela en polvo.

Deja enfriar al clima o temperatura ambiente y luego refrigera para servir. El recipiente humedecido, no deja que se te adhiera para cuando sirvas en porciones.

Opcional: si gustas puedes cubrir con un poco de nuez y/o almendras picadas, así como con pequeños hilos de crema de leche mezclada y batida ligeramente con azúcar micro pulverizada.

Picarones

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 25 porciones

Manga de repostería

90 ml de leche

450 g de zapallo (calabaza) cocido y cernido

600 g de harina

15 g de polvo de levadura o polvo de hornear

50 g de azúcar micro pulverizada.

1 pizca de sal

Cocina el zapallo con sal, lo escurres bien, pasa por un colador y pesa. Enseguida, lo mezclas con la harina, el azúcar y la leche y bates hasta que se desprege del recipiente, debes batir mucho, con una cuchara de palo; al final le añades el polvo de hornear.

Colocas el batido en manga decoradora y formas los picarones (rueditas o donuts), dejándolos caer inmediatamente en aceite bien caliente. Los das vuelta varias veces para que se doren; después, los pasas por almíbar (ver receta Pág. 90), sin dejarlos mucho tiempo sumergidos para que no se remojen.

Polvorosas de maní, almendras o avellanas

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Rinde Ingredientes para: 8 personas

Molde: una lata para horno

*350 g de harina de trigo
180 g de mantequilla
100 g de azúcar
100 g de maní (cacahuete), almendras o avellanas*

*Tuesta y muele el maní (puedes licuar o triturar con 20 ml de aceite). Reserva
En una cacerola, une todos los ingredientes, excepto el maní. Amasa.*

Agrega el maní y continúa amasando hasta que la pasta quede compacta y suave.

Enharina la mesa y con un palo de amasar estira la masa hasta dejarla con un espesor de 1 cm. Luego corta con un molde apropiado, formando círculos de 4 cm aproximadamente.

Engrasa y enharina una placa o molde para horno y coloca las polvorosas. Hornea a 230°C por 20 minutos.

Postre de natas

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*150 ml de leche condensada
200 ml de nata
250 ml de leche
424 g de azúcar
Clavos de olor y canela al gusto*

Pon a hervir la leche con el azúcar hasta que se disuelva, añades los otros ingredientes y bajas el fuego, hasta que espese. Refrigera. Espolvorea canela antes de servir

Pristiños

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Ingredientes para: 25 a 30 unidades

Para los pristiños:

*120 ml de agua
10 g de azúcar
600 g de harina de trigo
180 g de mantequilla
8 g de polvo de hornear
20 gotas de jugo de limón
Anís español
Una pizca de sal
1 ramita de canela
Aceite para freír*

Para la miel:

*630 ml de de agua
8 ml de jugo de limón
500 g de panela (ver glosario)
1 astilla de canela*

Hierve por 5 minutos el agua con la canela, limón, sal, azúcar y anís; retira del fuego y deja que se enfríe.

Cuela la harina y mezcla con el polvo de hornear, añade la mantequilla, coloca poco a poco el agua de canela y anís, amasa formando una pasta suave y elástica.

*Déjala en reposo por 15 minutos,
Extiende la masa con un palo de amasar hasta dejarla delgada. Corta en tiras de 17cm de largo por 6cm de ancho, con un cuchillo filoso has en el borde de cada rectángulo cortes inclinados y une los extremos formando una corona. Fríe en abundante aceite.*

Prepara la miel:

Lleva al fuego el agua con la panela, canela y el jugo de limón. Hierve y deja que espese; retira del fuego y cuela. Deja que se enfríe. Vierte la miel sobre los pristiños. Sirve frío.

Quimbolitos

Tiempo de elaboración: 1 hora
Ingredientes para: 15 unidades
Molde: una vaporera grande

250 ml de yogur natural
375 ml de leche evaporada
75 ml de agua con gas
230 g de mantequilla
230 g de azúcar
600 g de harina
30 g de polvo de hornear (levadura de repostería)
230 g de maicena
70 g de queso fresco sin sal
60 g de pasas
15 hojas de achira (ver glosario) o papel aluminio

Bate la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema suave; agrega el yogur, bate y agrega la leche evaporada. Añade poco a poco la harina y la maicena tamizadas; luego agrega el queso rallado. Mezcla todo hasta que quede cremoso. Añade agua con gas para alivianar la masa, (si todavía está espesa puedes añadir un poco de leche entera y un poquito de polvo de hornear o levadura de repostería. Prepara las hojas de achira, límpialas, sácales la vena, córtalas y ponlas hacia arriba. Coloca 2 cucharadas grandes de masa sobre cada hoja, adorna con unas pasitas, dobla bien y ciérralas. Pon a cocinar los quimbolitos en una olla vaporera con suficiente agua (el agua no debe tocarlos). Tapa y cocina por 30 minutos.

Salsa de coco

Tiempo de elaboración: 20 minutos
Ingredientes para: 6 porciones

250 ml de leche
250 ml de leche de coco.
150 g de azúcar en polvo
100 g de crema de leche espesa
8 g de maicena

Mezcla bien todos los ingredientes y en una olla apropiada llévalos a ebullición a fuego medio.
Deja cocer hasta que espese ligeramente, retira del fuego y sirve caliente.

Salsa de crema a la canela

Tiempo de preparación: 5 minutos

85 g de mantequilla
125 g de azúcar morena
20 ml. de jarabe de maíz
85 ml de crema espesa
1 astilla de canela

Derrite la mantequilla junto con el jarabe de maíz y el azúcar. Incorpora la canela y la crema. Lleva a ebullición a fuego medio sin dejar de batir y retira del fuego.
Refrigera y sirve sobre tu torta preferida.



Salsa de chocolate

Tiempo de preparación: 10 minutos

60 g de azúcar
60 ml de agua
225 g de chocolate negro amargo
30 g de mantequilla
Un chorrito de esencia de vainilla

Haz un jarabe llevando a ebullición el azúcar junto con el agua. Retira del fuego y pon el chocolate cortado en trozos pequeños, la mantequilla y la esencia de vainilla sin dejar de mover, hasta que se haya derretido todo el chocolate. Sirve fría o caliente sobre tu torta preferida.

Salsa de chocolate blanco

Tiempo de preparación: 10 minutos

60 g de azúcar blanca
60 ml de agua
350 g de chocolate blanco
100 ml de crema de leche

Haz un jarabe llevando a ebullición el azúcar junto con el agua. Retira del fuego y pon el chocolate cortado en trozos pequeños junto con la crema. Bate hasta que se haya derretido todo el chocolate. Sirve fría o caliente.

Torta de maqueño

Tiempo de elaboración: 1 hora

Molde: un refractario

60 ml de crema de leche
1000 g de maqueños (4 unidades, ver glosario)
120 g de mantequilla
120 g de panela granulada (ver glosario)
30 g de polvo de hornear (levadura para repostería)
120 g de harina
Esencia de vainilla al gusto

Precalienta el horno a 200°C. Mezcla, batiendo bien, la mantequilla con la panela. Aparte, aplasta los maqueños, agrega la vainilla, el polvo de hornear y la crema de leche. Agrega la harina. Añade esto a la mezcla de mantequilla y panela. Mezcla bien.

Coloca la preparación en un molde engrasado y enharinado y hornea por 45 minutos aproximadamente.



Tips
de cocina

Los dulces resultan mejor si se elaboran en un recipiente de cobre. Para conservarlos, se les hace dar bien el punto, guardándolos en frascos lavados previamente con alcohol puro; se coloca sobre el dulce un papelito mojado con alcohol y se tapa bien.

Torta de papelón

Tiempo de elaboración: 50 minutos

Ingredientes para: 12 personas

Molde: Un refractario

*250 ml de leche
600 g de harina
250 g panela de papelón (ver glosario)
250 g de mantequilla
18 g de polvo de hornear (levadura para repostería)
8 g de canela en polvo
8 g de bicarbonato
Una pizca de clavo de olor en polvo
Una pizca de pimienta dulce en polvo*

Mezcla el polvo de hornear, el bicarbonato y las especias. Reserva.

Bate el papelón junto con la mantequilla hasta formar una crema. Añade la leche. Luego incorpora poco a poco la harina previamente tamizada, continúa batiendo hasta que la mezcla presente un aspecto liso. Luego la colocas en el molde previamente engrasado y enharinado y lo llevas al horno a 300°C durante 30 minutos aproximadamente.

Torta de plátano maduro

Tiempo de elaboración. 1 hora 30 minutos

Ingredientes para: 16 porciones

Molde: un refractario de 25 cm de diámetro

*500 g de plátano maduro sin cáscara (ver glosario)
150 g de mantequilla sin sal
15 g de bicarbonato
15 g de polvo hornear (levadura para repostería)
300 g de harina
350 g de azúcar morena*

*30 g de leche en polvo
30 g de maicena (fécula de maíz)
120 g de pasas
8 ml de vinagre
Esencia de vainilla al gusto
Una pizca de sal*

Cuece los plátanos maduros con agua y la pizca de sal. Todavía calientes, tritúralos o muélelos hasta hacer un puré. Seguidamente coloca el puré en un recipiente, donde le vas añadiendo la mantequilla, el azúcar, la vainilla, el vinagre y las pasas, revolviendo continuamente.

Aparte, mezcla la harina con el polvo de hornear, el bicarbonato, la leche en polvo y la maicena. Una vez tamizada la mezcla se la añade a la preparación anterior hasta que quede bien ligado y liso. Vierte finalmente toda esta mezcla en el molde refractario debidamente engrasado y enharinado, luego la llevas al horno a una temperatura de 250°C por 50 minutos.



Zapallo con cáscara al horno

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: refractario rectangular

*100 ml de miel de panela (ver glosario)
1000 g de zapallo (calabaza) bien maduro
(corteza dura)
20 g de mantequilla*

Corta el zapallo en cuadrados de 10 x 10 cm., sin retirar la cáscara y colócalo en el refractario previamente engrasado.

Lleva al horno a 180°C por aproximadamente 15 minutos.

Una vez que el zapallo esté moderadamente suave, pon encima la miel de panela y cocina por 5 minutos más.

Para servir agrega un chorrillo de crema de leche o yogur.

Miel de panela:

150 g de panela molida (ver glosario)

200 ml de agua

Pon a hervir en una cacerola por aproximadamente 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Deja enfriar.

Zapallo de dulce con leche

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

*3000 ml de leche
400 ml de leche condensada
1500 g de zapallo (mediano bien maduro)
Azúcar al gusto
Canela, clavo de olor y pimienta de dulce al gusto*

Cocina el zapallo pelado y cortado en cuadraditos, en la leche, por 30 minutos aproximadamente.

Condimenta con las especias. Añade la leche condensada y endulza al gusto con azúcar si hace falta.



Masas y Panes

Consulta la guía de temperaturas pág. 138

Budín de ciruelas

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Ingredientes para 8 personas

Molde: Un refractario para horno

250 g de ciruelas pasas sin semilla
250 ml de agua hirviendo
50 g de mantequilla
230 g de azúcar integral de caña (azúcar morena)
300 g de harina integral super fina
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de bicarbonato
50 g de nueces (opcional)

Pon en remojo las ciruelas en agua hirviendo. Mientras tanto, mezcla la harina, el bicarbonato, polvo para hornear y agrega la mantequilla deshaciéndola en la preparación.

Licua o tritura las ciruelas en su agua, agrega el azúcar.

Une las dos preparaciones, esparce en el refractario previamente engrasado. Si deseas, espolvorea con nueces. Cocina por 25 minutos aproximadamente. Retira, deja reposar 10 minutos y corta en cuadraditos.

Pan de Ambato

Tiempo de elaboración: 1h 30 minutos

Ingredientes para: 45 unidades

Molde: placa para horno

Masa 1:
500 ml de agua tibia
500 g de harina
20 g de sal
120 g de azúcar
110 g de manteca vegetal o mantequilla
50 g de levadura fresca

Masa 2:
250 ml de agua.
450 g de harina blanca
50 g de harina integral
80 g de azúcar
20 g de sal
200 g de mantequilla
60 g de levadura fresca

Para la masa 1, haz un volcán con la harina, añade la sal, el azúcar, la manteca o mantequilla y la levadura.

Mezcla muy bien añadiendo, poco a poco, el agua tibia; amasa durante 15 minutos, tapa con un plástico y déjala en reposo.

Para la masa 2, haz un volcán con la harina blanca y mézclala con la harina integral, añade el azúcar, la sal, la mantequilla, la levadura, y el agua tibia poco a poco.

Amasa perfectamente durante 15 minutos, tápala con un plástico y déjala en reposo por 30 minutos.

Forma bolas con la masa 2 y las aplanas. Luego haz bolas también con la masa 1, un poco más pequeñas, ya que estas debes ponerlas en el centro de las bolas aplanadas de la masa 2, como un relleno. De una en una dales forma redonda de los panes.

Coloca los panes en una placa previamente engrasada y deja en reposo hasta que doblen de tamaño.

Mientras tanto calienta el horno a 180° C. Hornea por 20 minutos más o menos. (Si deseas pon ajonjolí en la parte superior de cada pan antes de hornearlos).

Pan de leche con anís

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 65 panes

Molde: placa para horno

1000 ml de leche

2200 g de harina de trigo

400 g de azúcar blanca

215 g de manteca vegetal

425 g de mantequilla

60 g de levadura granulada

10 g de anís español (anís pequeño)

1 pizca sal

Coloca la harina en la mesa, añade azúcar, manteca, mantequilla, levadura, anís, leche, sal y amasa. Incorpora la leche tibia poco a poco, amasa enérgicamente a manera de golpecitos con puños cerrados por 15 minutos.

Forma una masa elástica. Si la masa se te pega en la mesa coloca un poco de manteca. Deja en reposo tapado con un plástico por una hora.

Forma bolitas de panes de aproximadamente 50 g y deja en la placa por 12 minutos, hasta que doble de tamaño, procura que no haya corrientes de aire en el lugar.

Pinta con agua o leche y hornea por 15 minutos a 350°F o hasta que dore.

Pan de yuca

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 20 unidades

Molde: placa para horno

125 ml de leche

450 g de queso mozzarella

250 g de almidón de yuca (mandioca)

30 ml de crema de leche

15 g de polvo de hornear (levadura para repostería)

8 g de sal

Mezcla todos los ingredientes y amasa en forma envolvente hasta obtener una masa suave y elástica. La masa no debe quedar muy suave, si es así agrega un poco más de almidón de yuca o de leche. La masa debe tomar consistencia firme.

Haz bolitas pequeñas y colócalas en la placa previamente engrasada, dejando un buen espacio entre un pan y otro. Hornea a 250°C por 15 minutos o hasta que se doren.



*Tips
de cocina*

Para dar más brillo a algunas masas o pasteles los pinta con leche o crema batida. Y cuando las saques del horno, aún calientes, las pinta con una mezcla de azúcar micro pulverizada (glass) y jugo de limón.

Pan integral

Tiempo de elaboración: 50 minutos

Ingredientes para: 65 panes

Molde: placa para horno

1500 ml de agua

1700 g de harina blanca

212 g de salvado de trigo

212 g de harina integral

60 g de azúcar blanca (o morena 90 g)

16 g de manteca vegetal

80 g de levadura en polvo

100 g de nueces picadas

30 g de sal

Coloca en la mesa la harina blanca, el salvado de trigo, la harina integral, sal, azúcar, manteca, la levadura en polvo.

Haz un surco y coloca el agua tibia poco a poco, añade las nueces y amasa en forma envolvente dando golpes con el puño. Si se te pega la masa en la mesa, coloca un poco de manteca. Amasa por 15 minutos, y obtén una masa elástica.

Haz una bola y cubre con funda plástica, deja en reposo 20 minutos.

Precalienta el horno a 350°F, toma pequeñas porciones de la masa de aproximadamente 50 g y forma bolitas. Coloca en una placa engrasada. Las bolitas tienen que ser todas del mismo tamaño.

Forma los panes de acuerdo a tu imaginación y déjalos reposar por 30 minutos en un lugar tibio, hasta que doble de tamaño. Lleva al horno a 350°F por 15 minutos o hasta que dore.

Notas: Si estás haciendo pan de dulce, utiliza 1 1/2 libras de azúcar morena más una pizca de sal, y baja la cantidad de agua. La levadura en pasta o granulada se usa en la misma cantidad. Si usas amasadora usa agua fría y coloca todos los ingredientes a la vez.



Rollos de canela

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Ingredientes para: 15 a 20 unidades

Molde: placa para horno

250 ml de leche entera o de soya

600 g de harina de trigo

30 g de polvo de hornear (levadura de repostería)

15 g de sal

200 g de azúcar

2 cucharaditas de canela en polvo

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de pasas

Bate a mano la harina de trigo y el polvo de hornear, la sal y poco a poco incorpora la leche hasta formar una masa blanda, y deja en reposo por 10 minutos.

Estira la masa con un palo de amasar sobre una superficie enharinada y forma tiras de 30 centímetros de largo y 7 de ancho.

Espolvorea la canela, el azúcar y trocitos de mantequilla, agrega las pasas y enrolla. Parte en rebanadas de 3 centímetros, ponlos en una placa previamente engrasada y lleva al horno por 15 minutos a 150°C. Baña con una mezcla de azúcar micro pulverizada y unas gotas de limón.

Trenza de dulce

Tiempo de elaboración: 2h15 minutos

Ingredientes para: 2 trenzas

Molde: una placa para horno

Para la masa:

30 ml de leche

25 g de levadura fresca fermentada (masa madre)

250 g de harina

70 g azúcar

80 g de mantequilla

60 g de crema de leche o yogur natural

1 ralladura de limón

1 pizca de sal

Para el relleno:

100 g de pasas previamente puestas en remojo en agua tibia de vainilla, canela y clavo de olor en polvo

50 g de cáscaras brillantadas o ralladura de limón

100 g de nueces picadas

2 cucharadas de azúcar

Crema de leche, la necesaria

Relleno:

Mezcla todos los ingredientes y agrega una cucharada de crema de leche hasta obtener una pasta densa.

Masa:

Forma la masa madre, disolviendo la levadura en dos cucharadas de leche tibia, añade 1/2 cucharada de harina y 1/2 cucharada de azúcar, mezcla bien. Deja reposar en un lugar tibio hasta que esponje.

Haz una corona con la harina, en el centro coloca la mantequilla blanda, la masa madre leudada, el azúcar, la crema de leche tibia y la ralladura de limón y a un costado pon la sal.

Une estos ingredientes. Si falta se puede agregar un poco de leche o agua tibia. La masa tiene que ser consistente.

Trabaja bien la masa, durante 20 minutos como si se tratara de ropa que lavas.

Déjala en forma de una tira larga y ponla en un lugar templado hasta que doble su tamaño, alrededor de 45 minutos. Una vez reposada, divide la masa en dos porciones iguales.

La primera porción estírala con el palo de amasar en forma de un rectángulo lo más fino posible. Cubre la superficie de la masa con el relleno.

Enróllala no muy apretado. Corta a lo largo por la mitad y trenza para que la parte cortada quede hacia arriba.

No te asustes si el relleno se ve como abierto, al no ser líquido, no se derramará.

Pinta con crema de leche y deja reposar 30 minutos en un lugar tibio para que crezca el doble. Una vez que ha reposado espolvorea con azúcar y pon al horno primero suave de 230 grados y luego moderado 350°F por 25 o 30 minutos.

Con la segunda porción de masa arma una trenza floja, espolvoréala con azúcar y canela y la horneas como la anterior.



Tips
de cocina

Cuanto más grandes son las tortas que vas a hornear, la temperatura de éste debe ser más suave. Una torta en capas precisa un horno más caliente, y las masitas pequeñas o bizcochitos, horno a temperatura media.

Bebidas

Agua de jamaica

Prepara una infusión de 10 g de la flor de jamaica en 1000 ml de agua, hierva por 15 minutos, cuela y sírvela bien fría.

Bolos saludables

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 10 bolos

700 ml de agua

1 rama de canela

1/2 limón

Jugo de 5 naranjas

2 ramas de ataco (ver glosario)

2 ramas de cedrón

4 pétalos de rosas que no sean de invernadero.

Azúcar al gusto

Pon a hervir el agua y cuando empiece la ebullición agrega todos los ingredientes excepto el limón.

Apaga el fuego y deja en infusión, tapado por cinco minutos.

Añade el limón, endulza y prepara los bolos.

Coloca en recipientes individuales de 1/2 vaso mas o menos y congela. A los niños les encanta por su colorido.



Tips
de cocina

Para agregar valor nutritivo a tus alimentos, utiliza el grano de amaranto tostado en tus sopas, guisos o ensaladas. Igual de beneficiosas son las hojas del amaranto.

Canelazo quiteño

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Rinde: para 2000 ml

2000 ml de agua

225 g de azúcar

3 hojas de naranja

2 clavos de olor

3 astillas de canela

5 naranjillas (lulo, ver glosario)

6 maracuyás (fruta de la pasión)

Hierve el agua con canela, clavos de olor, azúcar y las naranjillas. Corta los maracuyás e incorpora a la mezcla junto con las cáscaras; añade las hojas de naranja, hierva por 15 minutos y pasa por el colador. Comprueba el dulce y sirve bien caliente.

Nota: Esta es una bebida caliente que se acostumbra a tomar en las noches frías de la serranía.

Cóctel de menta

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 3 personas

200 ml de crema batida
397 ml de leche condensada
250 g de piña picada
60 g de hojas de menta
5 cubos de hielo
Canela en polvo
3 nueces

Licúa o tritura ordenadamente: leche condensada, piña, menta, por cinco minutos.

Sirve con hielo picado, adorna con crema batida, espolvorea canela y nueces troceadas.

Cóctel festivo

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 12 copas

1000 ml de Ginger Ale o 7up
475ml jugo de Cranberry

Mezcla los líquidos bien fríos y sírvelo en copas de champán.



Batido de guayaba y plátano

Tiempo de elaboración: 18 minutos

Ingredientes para: 6 personas

1500 ml de agua
30 ml de jugo de limón pequeño
100 g de azúcar
5 naranjas
3 plátanos (banano)
5 guayabas peladas

Licúa o tritura todos los ingredientes por dos minutos, cuela y lleva al fuego, hasta que hierva. Retira, una vez frío agrega el jugo de las naranjas.

Chicha aragueña

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 4000 ml

2500 ml de agua fría
750 ml de leche tibia
397 ml de leche condensada
410 g de leche evaporada
250 ml de agua tibia
300 g de azúcar
500 g de harina de arroz
2 cocos pelados y rallados
Hielo

Un día antes hierva los 2000 ml de agua y agrega la harina de arroz disuelta en 500 ml de agua fría. Remueve con una cuchara de madera hasta que se cocine la preparación y espese.

Refrigera hasta el día siguiente. Cuela la preparación, agrégale las leches condensadas, evaporada y la de coco. Esta última la obtienes añadiendo a los cocos rallados 250 ml de agua tibia más 750 ml de leche tibia, tras revolver, exprimes por un colador de tela rala, de manera que pasen pequeños trocitos de coco.

Mezcla bien. Completa el punto de dulce con el almíbar hecho de azúcar. Agrega hielo en trozos.

Prepara el almíbar cocinando el azúcar en 200 ml de agua.

Esta chicha debes consumirla el mismo día que la preparas pues, aún conservándola en refrigeración pierde gusto y fermenta con facilidad.

Nota: si no encuentras harina de arroz, puedes remojar en 200 ml de agua 500 g de arroz en grano por 8 horas, luego lo licúas o trituras y lo cueles y dejas secar al sol por unas horas. Obtienes el mismo resultado.

Chicha de maíz

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 4000 ml

Molde: una olla de barro

4000 ml de agua de panela fría (ver glosario)

450 g de maíz cocido y molido

Hojas de naranjo y una pizca de bicarbonato

Clavos de olor al gusto

Astillas de canela al gusto

Remoja el maíz la noche anterior y cocínalo con el bicarbonato hasta que esté suave.

Licúa o muele.

Coloca la masa de maíz en el agua de panela y agrega las especerías, las hojas de naranjo, los clavos y la canela. Cocina todo junto hasta que llegue a punto de ebullición removiendo constantemente y deja que se enfríe.

Cuela y pon todo en una olla preferiblemente de barro con tapa. Sirve de preferencia con hielo.



Frutileche

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 1500 ml

1000 ml de leche

300 g de fresas

150 g de azúcar

2 duraznos (melocotones)

2 plátanos (bananas)

Canela en polvo al gusto

Limpia perfectamente las fresas, lava y deshuesa los duraznos. Licúa o tritura junto con los plátanos y un poco de leche.

Vierte en la jarra, incorpora la leche y endulza. Sirve espolvoreando un poco de canela.

Guanábana montañera

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 6 personas

500 ml de leche
600 g de azúcar
150 g de frutas secas
3 higos confitados o en almíbar (breva)
1 guanábana (ver glosario)
1 rama de ataco (ver glosario)

Hierve la leche con el ataco y cuela. Agrega el azúcar y mezcla; deja enfriar.

Parte cuidadosamente la guanábana retirando las semillas, licúa o tritura con la leche.

Sirve en un vaso acompañado con las frutas secas y los higos picados.

Horchata de arroz

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 6 vasos

300 ml de agua
1000 ml de leche
200 g de arroz
Esencia de vainilla al gusto
Hielo picado
Azúcar al gusto

Remoja el arroz crudo en el agua, licúa o tritura con azúcar la vainilla y la leche, cuela y sirve con hielo picado.

Jugo de papaya con naranja y quinua

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 1500 ml

1000 ml de agua
125 ml de jugo de naranja
1 papaya pequeña (ver glosario)
40 g de quinua (cereal parecido al mijo) previamente cocinada
Azúcar, panela (ver glosario) o miel de abeja al gusto

Corta la papaya en trozos para licuar o triturar agrega la quinua cocinada, el azúcar y parte del agua. Licúa o tritura. Coloca en una jarra y añade el resto del agua y el jugo de naranja.

Liculado de piña y coco

Tiempo de elaboración: 15 minutos

1 piña grande
Ralladura de coco
400 ml de agua
Leche condensada al gusto

Parte la piña por la mitad y vacía la pulpa, descarta el corazón. Licúa o tritura la pulpa con el resto de ingredientes. Agrega hielo y sigue licuando o triturando. Sirve en las mitades de la piña. Añade agua si fuera necesario.

Limonada con avena

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 1500 ml

1.500 ml de agua

3 limones pequeños

20 g de avena cruda

Azúcar, panela (ver glosario) o miel de abeja al gusto

Corta los limones con cáscara en cuatro o seis partes y saca las semillas. Licúa por un minuto y cuela. Vierte el jugo en el vaso de la trituradora, agrega la avena, el azúcar y licúa o tritura durante dos o tres minutos. Comprueba el dulce y sirve frío.

Refresco de amaranto

Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para: 2000 ml

2000 ml de agua

60 g de amaranto (ver glosario)

2 naranjillas (lulo, ver glosario)

Azúcar al gusto

Tuesta el amaranto en una sartén sin grasa ni aceite.

El amaranto tiene la propiedad de reventar como canguil (palomitas de maíz).

En una olla pon a hervir durante 15 minutos junto con las naranjillas y el amaranto tostado.

Déjalo enfriar un poco y licúa o tritura con azúcar al gusto. Cuela y sirve con hielo.



Refresco de avena

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 1500 ml

1500 ml de agua

225 g de avena

300 g de panela (ver glosario)

3 astillas de canela

4 naranjillas (lulo, ver glosario)

2 maracuyá (fruta de la pasión)

2 bolitas de pimienta de dulce

Cocina en una olla con poca agua la avena. En otra olla coloca el resto del agua y la fruta partida con cáscara y las especias, por cinco minutos. Una vez que haya hervido junta las dos preparaciones; retira del fuego y espera hasta que esté tibio. Licúa o tritura con el azúcar, pasa por el colador. Sirve frío. Pon en refrigeración y conserva en frasco de vidrio por dos días máximo porque fermenta.

Refresco de menta

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Ingredientes para: 450 ml

170 ml de agua hirviendo

250 ml de agua mineral

30 g de hoja de menta

Azúcar al gusto

1 naranja

1 limón

Cubitos de hielo al gusto

Pica la menta, reserva. Exprime la naranja y el limón, reserva. Mezcla en el agua hirviendo la menta picadita junto con el azúcar; deja enfriar y le añades el jugo de la naranja y el limón. Refrigerera durante 2 horas, lo cueles y le agregas el agua mineral. Sírvelo adornado con una ramita de menta, bien frío.

Refresco sourosado

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Ingredientes para: 1500 ml

1500 ml de agua de jamaica o de tamarindo (ver receta Pág. 113)

250 g de fresas

1 astilla de canela

Azúcar y hielos al gusto

Limpia las fresas; luego, junto con la canela, las licúas o trituras con el agua de Jamaica o de tamarindo.

Endulza y sirve bien frío.



Rosero quiteño

Tiempo de elaboración: 1h15 minutos

Ingredientes para: 1500 ml

1300 ml de agua

200 ml de agua de azahares (opcional)

300 g de piña picada en cuadraditos

450 g de frutillas (fresas) cortadas en rodajas

400 g de mote remojado (ver glosario)

4 clavos de olor

1 babaco mediano finamente picado (ver glosario)

Esencia de vainilla al gusto

Azúcar morena al gusto

Pica las frutas y separa en tres porciones. Cocina en el agua el mote y una porción de las frutas, añade los clavos de olor y el azúcar.

Licúa o tritura la segunda porción de frutas con dos tazas de agua.

Mezcla todos los ingredientes y añade la tercera porción de frutas. Sirve bien fría.

Otras Recetas Prácticas

Entradas y Aperitivos

Canapés de hongos al queso crema

Tiempo de elaboración: 10 minutos
Ingredientes para: 12 unidades

45 ml de aceite de oliva
72 g de champiñones
50 g de pimiento rojo
35 g de cebolla perla
150 g de queso crema
6 rebanadas de pan de molde
2 dientes de ajo
Sal al gusto
Para decorar una ramita de perejil

Tuesta el pan en mitades.
Corta en cubos pequeños, los champiñones, el pimiento, la cebolla y el ajo y saltea en el aceite por unos tres minutos.
Mezcla con el queso crema y sirve con las rodajas de pan.
Decora con una ramita de perejil sobre el canapé.

Nota: Puede servir para acompañar un plato fuerte



Tips
de cocina

Para desfleamar las cebollas, se cortan en rebanadas finas, se pasan por agua hirviendo y después fría.

Champiñones al ajillo

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

60 ml de vinagre
500 ml de agua
80 ml de aceite de girasol
450 g de champiñones enteros
60 g de cebolla perla (redonda blanca)
60 g de pimienta roja
9 dientes de ajo
10 bolitas de pimienta negra
3 hojas de laurel
Perejil al gusto
Orégano y sal al gusto

Cocina el día anterior los champiñones con 6 dientes de ajo, 30 g de cebolla perla, orégano, sal, vinagre, laurel y deja reposar en la misma agua.

Al día siguiente corta los champiñones en láminas, y coloca los 3 dientes de ajo restantes picados muy fino o rallados.

Corta el pimienta roja, el resto de la cebolla perla en cubos pequeños. Pica finamente perejil. Mezcla todo, añade aceite, sal y pimienta.

Elaboraciones auxiliares

Si deseas puedes utilizar el agua de los champiñones, haciendo una salsa, añade en frío 2 cucharadas de harina, mezcla, lleva al fuego deja que hierva por tres minutos obtendrás una salsa para papas o para lo que tu prefieras.

Tarta de champiñones

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 8 personas

Molde: Una tartera

Para la masa:

200 g de harina
100 g de mantequilla
Sal al gusto
Orégano, comino, perejil al gusto
Agua la necesaria

Para el relleno:

200 g cebolla redonda roja
25 g de harina (2 cucharadas)
250 g de cebolla puerro cortada en láminas
200 ml de leche
150 g de champiñones cortados en láminas
150 ml de crema de leche
200 g de queso gruyere
50 g de mantequilla
Queso mozzarella rallado
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

Prepara con los ingredientes una masa fregada (ver receta Pág. 136) Añádele las hierbas al gusto y forra la tartera.

Dora la cebolla en una sartén con la mantequilla; añade el puerro, los champiñones y la pizca de bicarbonato. Mezcla bien y deja cocinar por unos minutos. Espolvorea la harina, mezcla y añade poco a poco la leche. Cuando tenga consistencia cremosa, retira del fuego y añade la crema de leche, sal, pimienta y nuez moscada. Incorpora el queso gruyere cortado en dados.

Rellena la tartera y espolvorea con el queso mozzarella. Cocina en horno caliente de 25 a 30 minutos.

Ensaladas

Ensalada de papa con mayonesa de soya

Tiempo de elaboración: 45 minutos
Ingredientes para: 6 personas

300 g de tofu
250 ml de salsa de soya
600 g de papa blanca (patatas)
1 a 2 limones
2 cucharas de caldo vegetal (ver receta Pág. 139)
1 diente de ajo
Curry al gusto
Sal, pimienta y comino al gusto

Mayonesa de soya:
500 ml leche de soya
400 ml aceite
15 ml vinagre de manzana
Sal con finas hierbas al gusto
Pimienta al gusto
1 cucharita salsa de soya
1 cucharita de mostaza

Picadillo:
1 cebolla roja
4 pepinos marinados
1 taza de perejil
1 taza de cebolla china o cebollín

Marina el tofu picado en cuadrados en la salsa de soya, ajos, pimienta, curry y jugo de limón al gusto por 20 minutos. Pela, pica en cuadrados, lava y cocina las papas con el caldo vegetal con comino, deja enfriar las papas.

Mayonesa:
Coloca la leche de soya con solo 200 ml de aceite en la licuadora o tritura hasta que se haga una crema.
Luego con la tritadora funcionando

agrega poco a poco y muy despacio el resto de los 200 ml de aceite.

Agrega el vinagre de manzana, sal, pimienta, salsa de soya y mostaza. Nuevamente licúa o tritura muy brevemente. Coloca a la nevera para que cuaje.

Picadillo:

Corta la cebolla roja finamente. Pica los pepinos marinados en cuadrados pequeños. Lava y pica el perejil y toda la cebolla china (cebollín).

Coloca las papas frías con el tofu, el picadillo y la mayonesa en un tazón grande. Mezcla bien y deja reposar.

Ensalada de pasta

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Ingredientes para: 6 personas

60 ml de aceite de oliva
250 g de pasta corta a tu elección.
90 g de queso parmesano
220 g zucchini (calabacín)
200 g de cebolla blanca
50 g de nueces
90 g de aceitunas verdes
6 unidades de espárragos
Sal, pimienta al gusto

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Coloca los espárragos en agua hirviendo por 5 minutos, escurre y corta en trozos de 3 centímetros.

Escurre la pasta sin lavar y colócala en un recipiente grande, vierte el aceite de oliva, mezcla bien con dos tenedores, añade el parmesano, incorpora el zucchini, cortado en rodajas y los espárragos.

Corta en trozos pequeños la cebolla, las nueces y las aceitunas.

Por último mezcla todo muy bien y le pones la sal y la pimienta al gusto. También puedes agregar amaranto tostado para que sea más nutritivo.

Salsas y Aderezos

Mayonesa de leche

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

750 ml de leche evaporada
1000 ml de aceite de girasol
Un chorrito de limón
1 diente de ajo
Una pizca de azúcar
Sal, pimienta y mostaza al gusto

Licúa o tritura todos los ingredientes juntos, la leche, el ajo, la cebolla, el azúcar, la sal, la pimienta, la mostaza el limón y el ajo, excepto el aceite.

Mientras esté funcionando la tritadora o licuadora vierte el aceite a manera de chorro fino.

Puedes hacer variaciones de esta mayonesa añadiendo más mostaza o salsa de tomate, etc.

Paté de garbanzos

Tiempo de elaboración: 7 minutos

150 ml de jugo de limón
100 ml de aceite de oliva
400 g de garbanzos
400 g de pasta de ajonjolí (semillas de sésamo)
2 diente de ajo
Perejil al gusto
Sal y pimienta al gusto

Pon a remojar los garbanzos la noche anterior.

Lava y cocina los garbanzos, escurre y guarda el líquido.

Licúa o tritura los garbanzos con un poco del agua de la cocción, junto con la pasta de ajonjolí, el limón, la sal, pimienta, el ajo.

Al momento de servir añade un chorrito de aceite de oliva y el perejil.

Puedes servir con pan árabe, pinchos de vegetales, etc.



Tips
de cocina

La mayonesa, cuando está cortada, se une perfectamente con una cucharadita de agua fría. Se pone ésta en un plato hondo y se le añade por gotas la mayonesa cortada, mientras se revuelve en forma circular con un tenedor.

Salsa al pesto

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Ingredientes para: 6 personas

250 ml de aceite de oliva
300 g de queso parmesano
60 g de albahaca fresca
100 g de piñones, almendras o chochos (altramuz)
3 dientes de ajo
Sal y pimienta

Licúa o tritura todo, hasta formar una pasta.

Puede servir para acompañar pastas.

Salsa de champiñones

Tiempo de elaboración: 15 minutos

50 g de ajo
50 g de cebolla perla
400 g de champiñones en láminas
20 ml de aceite de oliva
200 ml de caldo de verduras (ver receta Pág. 139)
1000 ml de crema de leche espesa
Sal y pimienta al gusto

Saltea el ajo, la cebolla y los champiñones en aceite de oliva.

Agrega el caldo de verduras y la crema de leche. Hierve de 10 a 15 minutos a fuego lento.

Nota: Esta salsa puede ser usada para cualquier embutido vegetariano, arroz, gluten, papas, etc.

Nota: Si no tienes caldo de verduras preparado, diluye en 200 ml de agua 15 g de maicena y con un chorrito de salsa de soya o puedes diluir una cucharada de crema de hongos vegetariana.

Salsa de finas hierbas

Tiempo de elaboración: 15 minutos

65 g de ajo
50 g de cebolla perla (blanca redonda)
20 ml de aceite de oliva
15 g de orégano
10 g de romero
15 g de tomillo
200 ml de caldo de verduras (ver receta Pág. 139)
1000 ml de crema de leche espesa

Saltea el ajo picadito y la cebolla con el aceite de oliva. Agrega las finas hierbas, el orégano, el romero y el tomillo. Agrega el caldo de verduras y la crema de leche.

Nota: Puedes usar esta salsa sobre un gluten (seitán) frito.

Salsa de nuez

Tiempo de elaboración: 10 minutos

40 ml de aceite de oliva
100 g de cebolla blanca (larga blanca)
200 g de nueces
60 g de pan molido
60 g de tofu o queso de soya
Sal pimienta al gusto

En una sartén sofríe la cebolla finamente picada con aceite de oliva, deja enfriar y licúa o tritura con las nueces troceadas, pan molido y tofu. Salpimenta al gusto.



Sopas

Crema de manzana verde

Tiempo de elaboración: 50 minutos

Ingredientes para: 6 personas

750 ml de agua

100 ml de leche

1 diente de ajo

1 cebolla blanca (larga)

230 gramos de cebolla paiteña (redonda roja)

2 tallos de apio

660 gramos de manzanas verdes (3 medianas)

Mantequilla para dorar

3 cucharaditas de maicena

1 pizca de pimienta negra

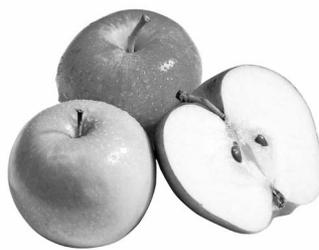
1 pizca de nuez moscada

1 hoja de laurel

1 cucharadita de panela en polvo (ver glosario)

Hierve el agua con la leche a fuego moderado. En una sartén fríe: ajo, cebollas, apio todo bien picado hasta que se doren. Tritura y añade a la leche caliente. Pela y pica las manzanas y dóralas en mantequilla. Licúa o tritura.

Disuelve la maicena en un poco de leche fría y coloca en la preparación anterior. Añade la pimienta, nuez moscada y deja que hierva removiendo constantemente. Añade la hoja de laurel, panela y finalmente la manzana. Acompaña con canguil (palomitas de maíz) o pan tostado.



Sopa de tomate con tofu

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Aderezo para leche de soya:

2000 ml de leche de soya

1 cucharadita de mejorana (orégano silvestre)

Orégano, sal, pimienta, tabasco (salsa picante) al gusto

160 g de pasta de tomate o concentrado de tomate

12 tomates medianos

1 cuchara de aceite vegetal

1 cebolla roja

400 gramos de tofu

Perejil al gusto

Aderezo:

Sazona la leche de soya con mejorana, orégano, sal, pimienta, tabasco, pasta de tomate, reserva. Corta los tomates pelados en cuadrados pequeños, reserva.

Calienta en una olla el aceite y fríe la cebolla roja finamente picada hasta que la cebolla esté transparente. Añade los tomates y fríe por 3 minutos. Agrega la leche de soya sazonada, prueba la mezcla y luego deja hasta que hierva por cinco minutos. Retira del fuego. Tritura el tofu finamente junto con la sopa. Pica finamente el perejil y poco antes de servir la sopa rocía el perejil encima de la sopa.

Platos Fuertes

Gluten con champiñones

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Ingredientes para: 6 personas

30 ml salsa de soya
1000 g de champiñones
700 g de gluten (seitán)
30 g de cebollín
15 g de mantequilla
60 ml de aceite de oliva
30 ml de crema de leche (opcional)
Sal, pimienta al gusto

Marina por media hora el gluten cortado en tiras finas en salsa de soya y la mitad del cebollín picado, sal y pimienta.

En una sartén dora el resto de cebollín con mantequilla, añade los champiñones cortados en láminas delgadas poco a poco y a fuego alto.

Frie el gluten en mantequilla y aceite hasta que esté dorado y agrega los champiñones con todo su jugo, añade la crema y comprueba el sabor.



Hamburguesas vegetarianas

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 6 personas

Molde: placa para horno

350 g de lentejas cocinadas
40 g de queso fresco rallado
2 cebollitas de verdeo (cebollín)
2 zanahorias ralladas
1 cucharadita de queso parmesano rallado
70 g de avena
Sal y pimienta al gusto

Haz un sofrito con el verdeo y la zanahoria rallada. Licúa o tritura las lentejas y únelas en caliente, con el sofrito, la avena, el queso y los condimentos.

Forma las hamburguesas con las manos húmedas. Coloca en horno caliente sobre la placa previamente aceitada, o sobre una plancha o sartén de teflón, dándoles vuelta cuando estén cocidas.

Lasaña de espinaca, soya y champiñones

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para: 8 personas

Molde: Refractario mediano rectangular

Salsa blanca:

600 ml de leche

40 g de mantequilla

40 g de harina

Una pizca de nuez moscada.

Sal al gusto

Salsa de Tomate y Champiñones:

1000 g de tomates

250 ml de salsa de soya

500 g de champiñones frescos

60 g de mantequilla

60 g de pasta ajo licuado o triturado

100 g cebolla roja

100 g de pimienta roja

320 g de pasta de tomate

600 g de texturizado de soya (ver diccionario)

Una caja de pasta para lasaña sin huevo

500 g de espinacas

1000 g de queso gruyere

40 g queso parmesano

Cilantro y perejil al gusto

2 dientes de ajo

Aceite para el sofrito

Comino, pimienta al gusto

Sigue las indicaciones del paquete para preparar la pasta de lasaña.

Salsa blanca:

Coloca en una sartén la mantequilla, cuando esté caliente añade la harina, mezcla bien, agrega sal al gusto, nuez moscada rallada y poco a poco agrega la leche sin dejar de remover para evitar que se formen grumos. Cuando ya esté lista o haya tomado consistencia (no muy seca ni muy suelta).

Añade la espinaca previamente dada un hervor y cortada en tiritas, mezcla todo. Reserva.

Salsa de tomate y champiñones:

En una sartén fríe los champiñones con mantequilla, ajo, los condimentos que se desee, cilantro picado y perejil picados, un poco de salsa de soya. Reserva.

Aparte en otra sartén fríe con aceite la cebolla, el ajo, las especias que desees, los tomates pelados y picados, pimienta picada en cuadraditos, deja que se sofría por 5 minutos. Cuando el tomate ya esté cocinado y comience a disolverse saca la mitad de esta preparación y licúa o tritura. Mezcla las dos salsas añade la pasta de tomate, los champiñones preparados anteriormente, el texturizado de soya (hidratado) con los condimentos que desees, o puede ser gluten de trigo en pedazos pequeños, deja que toda esta preparación de un hervor y saca del fuego. Reserva.

Armado de la lasaña:

En un molde enmantequillado coloca una capa de la salsa de tomate con los champiñones, una capa de la pasta de lasaña, luego una capa de la salsa de tomate con los champiñones, luego otra capa de lasaña, otra de la salsa blanca con la espinaca, una capa de queso y continúa así sucesivamente hasta completar con toda la salsa preparada. En la última capa mezcla las dos salsas (de espinaca y de tomate) y cubre con queso parmesano y queso gruyere rallados.

Hornea hasta que el queso gratine. Sirve caliente.



Pizza

Tiempo de elaboración: 1 hora

Ingredientes para 2 pizzas medianas o 1 pizza y 1 calzone

Molde: Una placa para horno

500 g de harina integral superfina

1 cucharada de levadura seca

1 cucharada de sal marina

100 ml de aceite (4 cucharadas)

200 ml de leche tibia

200 ml de agua tibia

1 cucharadita de miel

Coloca la harina en un recipiente, espolvorea la levadura y la sal; haz un cráter en el centro y vierte el aceite, la leche, la miel y el agua tibia. Forma una masa pegajosa y deja reposar 30 minutos. Agrega de a poco más harina si fuera necesario, une todo y coloca la masa sobre la mesada; amasa muy bien, forma el bollo y vuelve a colocar en un recipiente tapado con un lienzo, dejando levar en un lugar tibio por 2 horas aproximadamente.

Amasa ligeramente, divide en dos y coloca estirando con las manos en la placa para horno aceitada.

De tomate y cebolla.

600 g de tomate perita pelados

1 cebolla de verdeo (larga blanca)

180 g de cebolla redonda roja

1 cucharada de aceite

Sal y orégano al gusto

Pica en cubos los tomates, la cebolla de verdeo y la cebolla redonda roja, cocina apenas en aceite; agrega sal y orégano. Coloca sobre la masa en crudo y hornea. Cuando la base esté cocida agrega el queso y deja derretir en el horno.

Rellenos de calzone

200 g de champiñones

300 g de espinacas sin tallos

1 cucharada de harina integral

2 cucharadas de crema

Ajo y perejil al gusto

Queso mozzarella

Aceite de oliva para el sofrito

Sal marina al gusto, pimienta

Corta finamente las espinacas en crudo, saltéalas en aceite de oliva, agrega los champiñones fileteados, cuando suelten jugo espolvorea con la harina. Mezcla y agrega la crema, ajo, perejil, sal y pimienta. Rellena el calzone agregando el queso mozzarella.



*Tips
de cocina*

Ten mucho cuidado con la salsa de soya debido a que ya tiene sal, no agregues sal hasta que hayas terminado la cocción de la preparación en la cual utiliza ésta salsa, y ten en cuenta que en toda cocción existe una reducción, por lo cual hay una concentración de sabores.

Postres y Pastelería

Berlinesas

Tiempo de elaboración: 35 minutos

Ingredientes para: 12 personas

20 g de levadura fresca
120 ml de leche
280 g de harina
70 g de mantequilla derretida
Una pizca de sal
2 cucharadas de yogur natural o crema de leche
Aceite para freír

Para el relleno:

250 gramos de mermelada de fruta, preferible de mora o manzana
Azúcar micro pulverizada (para espolvorear)

Diluye la levadura en un poco de leche tibia y mezcla con los demás ingredientes, la harina, la mantequilla, la sal y el yogur, hasta obtener una masa suave. Luego, deja leudar por 40 minutos.

Estira la masa con un palo de amasar hasta alcanzar un espesor de 5 milímetros. Corta la masa en círculos con un cortapasta redondo, hasta agotarla. Pon en el centro del disco un poco de mermelada, pinta el borde con un poco de leche tibia o crema y tapa con otro disco presionando suavemente el borde. Deja leudar otra vez por 40 minutos y luego fríe en aceite caliente hasta que estén dorados por ambos lados. Sirve con una lluvia de azúcar micro pulverizada.

Cheese cake

Tiempo de elaboración: 1 hora 30 minutos

Ingredientes para: 10 personas

Molde: refractario 25x30cm.

Para la masa:

200 g de harina blanca o integral
200 g de mantequilla
15 g de azúcar morena
15 g de crema de leche
1 pizca de polvo de hornear (levadura para repostería)

Para el relleno:

500 g de requesón
150 g de azúcar morena
1 paquete pudín de vainilla
15 g de mantequilla
600 g de duraznos al jugo o manzanas

Precalienta el horno a 200°C.

Mezcla la harina, mantequilla, azúcar, la crema de leche y el polvo de hornear. Amasa hasta obtener una masa homogénea. Estira con un palo de amasar y coloca en el molde, previamente enmantequillado, cubriendo hasta la mitad de la pared del molde.

Prepara el Relleno: Mezcla en un recipiente el requesón, el pudín, el azúcar y la mantequilla. Vierte sobre la masa. Coloca el durazno o la manzana cortados en trozos medianos, sobre la crema y presiona un poco.

Hornea por 1 hora y 15 minutos a 350°F aproximadamente. Una vez frío puedes decorar con crema chantilly o frutillas.

Galletas de avena

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Ingredientes para: 60 unidades

Molde: una placa para horno

100 g de avena

90 g de harina

15 g de polvo de hornear (levadura para repostería)

115 g de mantequilla

115 g de azúcar

Esencia de vainilla al gusto

1 pizca de sal

Chispas de chocolate al gusto (opcional)

Precalienta el horno a 200°C. Mezcla la avena, la harina, la sal, el polvo de hornear, la mantequilla derretida, el azúcar, y la vainilla amásalo muy bien. Luego forma bolitas y aplánalas con la mano suavemente dándoles forma de galleta. Hornea por 12 minutos o hasta que dore. Deja reposar en la placa por 3 minutos y desmolda las galletas.

Deja enfriar completamente y guárdalas en un frasco de vidrio tapado, pueden durar varios meses, al momento de amasar puedes añadir chispas de chocolate si deseas.



Galletas de nueces

Tiempo de elaboración: 35 minutos

Ingredientes para: 60 unidades

Molde: una placa para horno

75 g de mantequilla

170 g de azúcar

345 g de harina de trigo

8 g de polvo de hornear (levadura de repostería)

90 ml de leche

115 g de nueces picadas.

1 pizca de sal

Esencia de vainilla al gusto

Precalienta el horno a 200°C.

Bate la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremoso.

Une la harina con el polvo de hornear y la sal, mezcla con la leche y la vainilla. Amasa muy bien y agrega las nueces picadas. Mezcla bien todos los ingredientes, forma círculos en forma de galleta y colócalas en la placa previamente engrasada, hornea a 200°C por 12 minutos o hasta que se doren; deja enfriar completamente antes de desmoldar.

Panqueques con fresas y crema

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Para los pancakes:

550 ml de leche

30 g de mantequilla derretida

30 g de azúcar

375 g de harina

1 pizca de sal

5 ml de aceite

Para el relleno:

500 ml de crema de leche

8 ml de esencia de vainilla

500 g de fresas

Azúcar micro pulverizada al gusto

Panqueques:

Coloca en la licuadora o trituradora la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar; bate unos segundos y añade poco a poco la harina. Bate hasta que la mezcla esté suave y delgada, guárdala en la nevera por dos horas.

En una sartén grande anti adherente, coloca un poquito de aceite justo para humedecerlo; ponlo a fuego medio hasta que se caliente y vierte en el centro del sartén tres cucharadas de la mezcla licuada o triturada, haciendo movimientos continuos y giratorios, hasta que la mezcla se reparta, cubriendo el fondo del sartén y formando una capa delgada. Cuando dore un poco, voltéala cuidadosamente y déjala hasta que dore por el otro lado. Continúa preparando las crepes sin añadir más aceite, hasta terminar con la mezcla. (Si la primera crepe te queda gruesa pon menos cantidad de la mezcla para la segunda)

Recubrimiento:

Coloca las aspas de la batidora, el tazón y la crema de leche en el congelador; cuando esté suficientemente frío saca y bate, teniendo cuidado de colocar el tazón más grande para que conserve el frío. Bate hasta que espese y tenga punto, luego le vas agregando el azúcar micro pulverizada y la vainilla.

Aparte corta en tres cada una de las fresas; reserva diez fresas enteras para adornar el postre, también deja crema para adornar, el resto de crema revuélvelo con las fresas partidas.

En una bandeja redonda pon un panqueque y cúbrelo con el batido con fresas, otro panqueque y más batido con fresas y así sucesivamente, hasta terminar cubriendo todas los panqueques. Baña con la crema batida que separaste y adorna con las fresas enteras. Colócalo en la nevera hasta el momento de servir.

Pastel de manzana

Tiempo de elaboración: 1 hora

Molde: redondo de 26 cm.

Masa para tartas (ver receta Pág. 136)

240 g de harina

1/2 cucharadita de canela en polvo

80 g de nueces ralladas

120 g de azúcar

150 g de mantequilla

1 pizca de sal

1 cucharada de polvo de hornear (levadura para repostería)

40 g de crema de leche

15-20 ml de agua

Para el relleno:

1 cucharada de sémola

1200 g de manzanas u 8 grandes

60 g de azúcar

250 g de mermelada de manzana o albaricoque

100 ml de leche

Canela en polvo, nuez moscada a gusto

Para la masa:

Coloca sobre la mesa la harina en forma de corona, la canela, las nueces ralladas, el azúcar, la mantequilla blanda, la sal y el polvo de hornear. Mezcla muy bien los ingredientes. Incorpora la crema de leche y el agua. Mezcla formando una masa. Estira y forra una tartaleta enmantequillada.

Para el relleno:

Espolvorea encima de la masa la sémola. Pela y corta las manzanas en rodajas finas quitándoles las semillas y colócalas sobre la masa. Rocía con el azúcar, la nuez moscada y la canela. Cubre con la mermelada de manzana o albaricoque. Tapa con el resto de la masa y pinta con leche para darle brillo. Lleva el pastel al horno a 125 °C, por 35 a 40 minutos. Sirve tibia o fría.

Pie de limón

Tiempo de elaboración: 35 minutos
Molde: un refractario mediano

Para la masa:
600 g de galleta María (galleta simple dulce) molida
60 g de mantequilla

Para el relleno:
410 ml de leche evaporada helada (1 tarro)
400 ml leche condensada (1 tarro)
125 ml de jugo de limón agrio
Ralladura de cáscara de limón

Mezcla la galleta molida con la mantequilla derretida. Forra el refractario con esta mezcla y la pones a horno moderado a 350°F hasta que dore, unos 12 minutos. Deja enfriar muy bien.

Mientras tanto, bate la leche evaporada helada con la batidora, hasta que doble su tamaño. Añade la leche condensada, el jugo de limón y la ralladura de limón. Bate bien.

Pon la mezcla sobre la galleta fría y luego colócala en la nevera. Decora con guindas, trozos de fruta y un poco de ralladura de limón.

Tarta de manzanas

Tiempo de elaboración: 1 hora
Molde: redondo para tarta de 25 cm de diámetro

15 g de maicena (fécula de maíz)
250 ml de leche
15 g de azúcar
750 g de manzanas rojas
120 g de azúcar
Esencia de vainilla al gusto
Canela en polvo al gusto

Masa:
180 ml de agua helada
650 g de harina de trigo
240 g de mantequilla
Para Pintar:
Esencia de vainilla
120 g de azúcar
125 g de agua

Precalienta el horno a 180°C.
Mezcla y cocina la maicena, la leche, la esencia de vainilla y el azúcar por 5 minutos. Reserva.

Cocina las manzanas peladas en la cantidad suficiente de agua hasta que cubra, escurre.

Mezcla el azúcar y la canela en polvo y rocía las manzanas. Añade la mezcla de las manzanas. Reserva.

Prepara una masa suave con la harina, la mantequilla a temperatura ambiente y el agua helada. Extiende con un palo de amasar la mitad de la masa sobre una superficie enharinada.

Enmantequilla el molde y espolvoréalo con harina. Forra el molde con la masa y pincha con un tenedor la base y agrega la mezcla de las manzanas. Pinta los bordes con esencia de vainilla, azúcar y un poquito de agua.

Añade las manzanas.

Extiende la masa restante sobre las manzanas y presiona para que se pegue bien y pinta toda la superficie de la tarta con un poco de leche.

Hornea durante 45 minutos o hasta que esté dorado.



Torta húmeda

Tiempo de elaboración: 1 hora
Molde: redondo de 24 a 26 cm de diámetro

700 ml de yogur natural
150 g de mantequilla
318 g de azúcar
600 g de harina
8 g de polvo de hornear (levadura para repostería)
Esencia de vainilla al gusto

Precalienta el horno a 180°C.
En un recipiente bate la mantequilla hasta formar una crema, luego agrega el azúcar, la vainilla y el yogur. Añade la harina tamizada junto con el polvo de hornear, mezcla todo bien y sigue batiendo hasta que quede homogéneo. Coloca esta preparación en un molde enmantequillado y enharinado. Lleva al horno a temperatura moderada durante 30 minutos aproximadamente. Cuando esté listo saca del horno, deja enfriar, desmolda y espolvorea con azúcar micro pulverizada.
Variante: Agrega a la preparación de la masa 2 cucharadas de coco rallado, o 2 cucharadas de ralladura de naranja, o 2 cucharadas de cocoa, para cambiar de sabores.



Torta mil hojas

Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos
Molde: placa para horno

350 g de masa de hojaldre (ver receta Pág. 135)
500 g de dulce de leche
150 g de azúcar micro pulverizada
150 g almendras

Corta la masa de hojaldre en 8 partes y forma bollos. Estira bien finos dando forma redonda de 18 cm de diámetro. Coloca sobre una placa sin bordes, mojada con agua fría, pincha con un tenedor y deja descansar 20 minutos. Hornea a 230°C, hasta que estén ligeramente dorados. Saca del horno y deja enfriar.
Coloca uno sobre otro unidos por dulce de leche, cubre con el azúcar micro pulverizada.
Aparte, coloca en un recipiente el azúcar, dos cucharadas de agua caliente y dos cucharadas de dulce de leche, revuelve con cuchara de madera. Cubre la parte superior de la torta y los laterales con dulce de leche adhiriendo las almendras peladas, tostadas y cortadas.

Nota: Puedes reemplazar el dulce de leche con mermeladas, nata batida, etc. Puedes cubrir por arriba con chocolate.

Trufas de chocolate blanco

Tiempo de elaboración: 1 hora

*Ingredientes para: 20 a 30 unidades
(depende del tamaño de cada trufa)*

500 g de cobertura de chocolate blanco

100 g de leche evaporada

15 ml de esencia de naranja

Papel encerado

*Azúcar micro pulverizada para
espolvorear*

Derrite el chocolate a baño María (al vapor). Coloca la leche evaporada sobre el chocolate ya derretido. Mezcla todo bien. Añade la esencia de naranja a la mezcla y sigue batiendo hasta que se forme una especie de pasta. Refrigera por 15 minutos.

Con la masa forma bolitas. Colócalas sobre papel encerado previamente espolvoreado de azúcar micro pulverizada. Deja que se sequen a temperatura ambiente por cinco minutos. Tempera nuevamente el chocolate sobrante y baña las bolitas para dar brillo a las trufas. Deja secar a temperatura ambiente.

Keke de vainilla

Tiempo de elaboración: 1h30 minutos

Molde: redondo de 24 cm de diámetro

250 gramos de mantequilla

300 g de azúcar rubia o morena

350 g de harina preparada (contiene polvo de hornear, levadura para repostería)

250 ml de yogur sabor de vainilla

250 ml de leche evaporada

30 g de polvo de hornear

1 pizca de sal

Esencia de vainilla al gusto

Ralladura de naranja al gusto

Precalienta el horno a 250°C.

Derrite la mantequilla y sácala del fuego.

Luego agrega el azúcar, bate. Sobre esto coloca la harina y sigue batiendo, añade el polvo de hornear y la sal.

Agrega primero el yogur y luego la leche, sigue batiendo hasta que la textura esté suave. Por último agrega la esencia de vainilla y la ralladura de naranja. Vierte en el molde previamente engrasado y enharinado, coloca al horno moderado por una hora.



Torta de manzana y yogur

Tiempo de elaboración: 1h20 minutos
Molde: Redondo de 26 cm de diámetro

250 g de mantequilla
210 g de azúcar
100 ml de miel de panela (ver receta Pág. 104)
600 ml de yogur natural
400 g de manzanas ralladas
750 g de harina preparada (con polvo de hornear, levadura para repostería)
30 g de polvo de hornear (levadura para repostería)
1 pizca de sal
1 pizca de canela en polvo o clavo de olor en polvo
Esencia de vainilla al gusto
Ralladura de un limón

Precalienta el horno a 350 °F.

Bate la mantequilla con el azúcar, hasta que esté cremoso. Agrega la miel y sigue batiendo, añade el yogur sin dejar de batir. Luego agrega la manzana rallada, la vainilla y la ralladura de limón.

Aparte cierne la harina, el polvo de hornear, la sal y las especias. Agrega los ingredientes secos y bate con cuchara de madera.

Vacia en un molde enmantequillado y enharinado. Lleva a horno por 1 hora aproximadamente (15 minutos en temperatura alta, luego baja la temperatura a 300°).

Miel de panela: hierve 400 ml de agua con la panela y con cáscara de naranja al gusto.



*Tips
de cocina*

Para que al hacer una torta, los frutos confitados no caigan al fondo durante la cocción, es aconsejable enharinarlos antes de incorporarlos a la masa.

Masas y Panes

Consulta la guía de temperaturas pág. 138

Masa de hojaldre

Tiempo de elaboración: 2 horas

200 g de harina
200 g de mantequilla u hojaldrina
5 g de sal
10 g de azúcar
Gotitas de limón
Agua fría, cantidad necesaria

Une la cuarta parte de la harina con la mantequilla u hojaldrina y forma un pancito de mantequilla.

Aparte mezcla el resto de la harina, la sal, el azúcar, las gotitas de limón y el agua que necesites para formar una masa homogénea muy lisa y forma otro pancito.

Deja reposar por 20 minutos los dos pancitos en la refrigeradora. Luego estira con un palo de amasar el pancito de harina en forma de rectángulo y en el centro coloca el pancito de mantequilla. Envuélvelo con la masa y deja reposar en la refrigeradora por 10 minutos.

Pasado el tiempo, estira la masa, siempre desde el centro hacia los extremos y dobla en 3 partes. Deja descansar en la refrigeradora por 10 minutos.

Estira la masa por segunda vez, siempre desde el centro hacia los extremos, dobla en cuatro partes y deja reposar 10 minutos en la refrigeradora.

Estira la masa por tercera vez desde el centro hacia los extremos, dobla en 4 partes y deja reposar por 10 minutos en la refrigeradora. Antes de utilizar la masa tienes que dejarla descansar durante 40 minutos al menos.



Masa de levadura

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Para la masa madre:
25 g de levadura fresca
5 g de azúcar
60 ml de agua o leche tibia
36 g de harina

Para la masa:
500 g de harina
1 pizca de sal
70 g de azúcar
30 ml de crema de leche
Ralladura de un limón
60 g de mantequilla
Agua o leche tibia cantidad necesaria

Coloca en un tazón la levadura y dilúyela con el azúcar. Añade el agua o la leche tibia y la harina. Deslie bien. Espolvoréala con harina, y tápala con un mantel y deja que leude en un lugar sin corrientes de aire.

Coloca sobre la mesa la harina. En el filo exterior pon la sal. En el centro añade el azúcar, la crema de leche, la ralladura de limón, la mantequilla y la masa madre ya leudada. Mezcla agregando tanta agua o leche tibia como sea necesaria para formar una masa regular. Trabaja la masa hasta que se desprenda de las manos y tenga la consistencia de un chicle. Haz un bollo y cúbrelo con un plástico negro y déjala leudar. Se puede utilizar para hacer medias lunas, pan de leche, trenzas.

Masa fregada de levadura

Tiempo de elaboración: 30 minutos

20 g de levadura fresca
15 g de azúcar
300 g de harina
100 g de mantequilla
1 pizca de sal
Agua tibia, la necesaria

Diluye la levadura en el agua tibia, pon un poquito de azúcar y harina y déjala leudar.

Mientras, coloca la harina en forma de corona; en el centro agrega la mantequilla blanda y la sal. Refriega los ingredientes hasta que quede como una sémola. Añade la levadura y si fuera necesario un poco de agua tibia. Mezcla hasta formar la masa y deja leudar hasta que doble su tamaño.

Estira con el palo de amasar.

Se utiliza para tartas de sal y dulce

Masa golpeada

Tiempo de elaboración: 30 minutos

250 g de harina
1/2 cucharadita de sal
60 g de yogur o crema de leche
30 de mantequilla
Agua tibia, cantidad necesaria

Coloca sobre la mesa la harina en forma de corona y agrega la sal. Añade el yogur en el centro, la mantequilla derretida y mezcla todo muy bien; añade tanta agua tibia como sea necesaria para formar una masa blanda.

Golpea la masa por 15 minutos. Deja descansar media hora cubierta con una tela o mantel. Luego estira con el palo de amasar todo lo que puedas y luego con las manos hasta dejarla muy finita, casi transparente. Se emplea para hacer strudel o enrollados de mermelada.

Masa para tarta de frutas

Tiempo de elaboración: 30 minutos

240 g de harina
1/2 cucharadita de canela en polvo
80 g de nueces ralladas
120 g de azúcar
150 g de mantequilla
1 pizca de sal
1 cucharada de polvo de hornear (levadura para repostería)
40 g de crema de leche
15-20 ml de agua

Coloca sobre la mesa la harina en forma de corona, la canela, las nueces ralladas, el azúcar, la mantequilla blanda, la sal y el polvo de hornear. Mezcla muy bien los ingredientes.

Incorpora la crema de leche y el agua. Mezcla formando una masa. Estira y forra una tartaleta enmantequillada.

Masa suave para tartas

Tiempo de elaboración: 30 minutos

200 g de harina
80 g de azúcar
100 g de mantequilla
1 pizca de sal
30 g de polvo de hornear (levadura para repostería)
60 g de yogur o crema de leche
Ralladura de limón o vainilla

Coloca sobre la mesa la harina en forma de corona. En el centro pon el azúcar, la mantequilla derretida, la sal y el polvo de hornear. Mezcla muy bien los ingredientes con las manos.

Añade el yogur y la ralladura de limón y forma una masa. Se emplea para hacer tartas de dulce.

Técnicas de Cocina

Caldos y verduras hervidas

Para hacer un caldo de verduras coloca todas las que tengas a mano en agua fría y hiérvelas durante 2 horas aproximadamente. Los minerales pasarán al agua del hervor, en cuyo caso las verduras ya no tendrán valor nutricional. Si puedes deja reposar al menos una hora, mejor resultará el caldo. Si, en cambio, quieres consumir las verduras, debes seguir la técnica del blanqueado:

Blanqueado

La técnica del blanqueado es importantísima a la hora de obtener de tus vegetales el mejor resultado en cuanto a textura, color, sabor, y contenido vitamínico. El proceso es muy simple: lo que debes hacer es llevar agua a ebullición; una vez que ésta haya hervido, de golpe agregas las verduras. El tiempo que las verduras permanezcan dentro del agua es la clave para un buen blanqueado, y este dependerá de qué verdura estés utilizando, por ejemplo:

- Las verduras más duras como zanahorias o arvejas deben permanecer en el agua aproximadamente de 4 a 5 minutos.
- Las verduras un poco más ligeras como brócolis, romanesco o coliflores deben permanecer en el agua aproximadamente 3 minutos.
- Y en el caso de hojas, como espinacas o col morada, apenas deben estar sumergidas por unos 30 segundos.

Siempre después de blanquear las verduras debes llevarlas a un choque térmico.

Choque térmico

El choque térmico es una técnica que ayuda para que el blanqueado no se dañe. Corta la cocción interna de las verduras logrando así que se mantengan tal y como las sacaste del agua en ebullición, ¿cómo lo haces? Prepara un recipiente con agua con hielo y apenas saques las verduras del agua hirviendo las sumerges en el agua con hielo, hasta que estén frías.

Cocción al vapor

La cocina al vapor permite cocinar los alimentos de manera económica, sencilla y sana. Por otro lado los alimentos mantienen su sabor y, lo más importante, sus cualidades nutritivas. Es fundamental que los alimentos no entren en contacto con el agua del fondo, ya que sino “coceríamos” o “herviríamos”, en lugar de cocinar “al vapor”.

La manera más económica de cocinar al vapor, consiste en utilizar un simple colador, que se coloca sobre una olla con agua en el fondo. A continuación deberás tapar la olla y esperar a que el vapor cueza los alimentos.

Asado o a la plancha

Con el asado se realiza el sabor de las hortalizas pero se pierden cerca de un 25% de sus vitaminas. La ventaja es que requiere poca grasa.

A la plancha quedan bien las hortalizas carnosas (berenjena, calabacín), así como las alcachofas. También quedan sabrosos los champiñones, la cebolla, el puerro, los tomates y los pimientos. La elaboración es muy sencilla. Corta los vegetales en porciones pequeñas, sazona, unta con aceite y colócalas en la plancha no demasiado caliente. Para facilitar el paso del calor al interior del alimento puedes hacer unos cortes transversales.

Cocina al horno

Aunque aparentemente los efectos resultan evidentes, esconden ciertas particularidades. Por debajo de los 140°C la comida se asa pero necesita un tiempo de cocción prolongado por lo que resultará seca, ya que la mayor parte del agua se evaporará. Por el contrario, con temperaturas superiores a 225°C los alimentos se quemarán por fuera y no llegarán a una buena cocción interna. Esta información explica porqué es necesaria una proporción coherente entre todas las condiciones (tamaño de los alimentos- tiempo de cocción- temperatura del horno) para lograr el resultado buscado.

Guía de temperatura	Grados °F	Grados °C
Muy frío	225 a 250	110 a 130
Frío	275 a 300	140 a 150
Moderado	325 a 350	170 a 180
Moderado - caliente	375 a 400	190 a 200
Caliente	425 a 450	220 a 230
Muy caliente	475	240

Freír

Técnica en la cual se cocinan los alimentos en materia grasa caliente y en ocasiones abundante.

La mayoría de alimentos se fríen a 180 ó 190 °C. Si no dispones de un termómetro de cocina echa en la sartén un diente de ajo, cuando el aceite crepita alrededor de él quiere decir que el aceite ya está a punto.

Arrebozar y apanar o empanizar

Los alimentos se fríen luego de ser cubiertos con harina y pan rallado (empanizado o apanado) o, con sémola, ajonjolí, quinua, hojuelas de maíz. La mejor técnica a la hora de apanar es crear un extracto de agua de linaza. Pasa primero al alimento por harina luego por el extracto de linaza y luego por el ingrediente que desees.

Extracto de linaza: Pon 3 cucharadas de semillas de linaza en una taza de agua y lleva al fuego hasta que hierva. Deje enfriar hasta que se forme un gel. Procede con las instrucciones de la apanadura.

Bases para las preparaciones

Caldo base de verduras

3000 ml de agua
50 ml de aceite
300 g de zanahorias
200 g de cebollas paiteñas, coloradas
50 g de tallos de apio
6 dientes de ajo
180 g de papanabo

Pica la cebolla y la zanahoria en trozos, sofríelos junto con el apio y el aceite por unos dos minutos. Una vez dorados los vegetales agrega el agua y deja cocinar con la olla tapada a fuego medio, por aproximadamente 2 horas hasta que se reduzca. Finalmente filtra el caldo, haciéndolo pasar por un colador y úsalos en las diferentes preparaciones que se quieran (sopas, cremas, etc.)

Nota: Congela esta preparación en pequeños recipientes y lo puedes ir utilizando de a poco, conforme necesites. Dura congelado hasta por tres meses.

Marinada o aliño

Es normalmente la combinación de aceite, con algún ácido como limón, vinagre, etc., más otros condimentos y aromatizantes.

50 ml de agua

50 ml de aceite de albahaca y ajos

15 ml de jugo de limón

Un chorrito de salsa de soya

Sal y pimienta al gusto

Nota: esto lo utilizamos por ejemplo para dar sabor al gluten (seitan) o soya texturizada, a las hamburguesas de soya, etc.

Sofrito con achiote (azafrán)

200 g de cebolla blanca

80 g de ajo

800 ml de aceite de achiote

Pica finamente la cebolla y el ajo. En una sartén antiadherente sofríe todos los ingredientes por aproximadamente tres minutos.

Nota: esta preparación la puedes tener congelada hasta por un mes.



*Tips
de cocina*

Mantequilla Clarificada

100 g de mantequilla

Medio limón

Pon a derretir a fuego bajo en una cacerola de base ancha la mantequilla. Agrega un chorrito del jugo del limón. Deja reposar hasta que se enfríe y verás que las impurezas de la mantequilla saldrán a la superficie. Retira las impurezas con una cuchara.

Nota: La mantequilla clarificada ayuda para que las preparaciones como salsas, tengan un mejor brillo y color, y mejora ligeramente el sabor de las preparaciones.

Aceites Aromáticos

Es muy simple hacer nuestros propios aceites aromáticos, ideales para ensaladas o cualquier preparación:

Aceite de Paico (Dysphania ambrosioides, camatai, epazote)

1000 ml de aceite de oliva

4 hojas de paico

3 dientes de ajo

Pica el ajo y trocea el paico. Coloca todo junto en una botella oscura y deja maridar por una semana antes de usar.

Nota: Lo mismo puedes hacer con especias secas como orégano romero tomillo, etc. Con la diferencia que en este caso el maridaje debe ser de unos días más.

Aceite de albahaca y ajo

1000 ml de aceite de oliva

15 hojas de albahaca fresca

5 dientes de ajo

Pica el ajo y trocea la albahaca. Pon todo junto en una botella oscura y deja maridar por una semana antes de usar.

Ingredientes que Pueden Proceder de Animales

En la antigüedad los alimentos se conservaban con humo, sal, vinagre o especias. En la actualidad existen colorantes para dar al producto un color incluso mejor que el original; emulsionantes, estabilizantes y espesantes para mantener la textura; antioxidantes para evitar la oxidación o cambio de color; saborizantes, para mejorar el sabor y conservantes con el fin de retrasar su descomposición. Muchos de estos productos son de origen animal, y es mejor que leamos bien las etiquetas antes de comprarlos.

Albumen o albúmina	Derivado del blanco del huevo .
Aceite oléico Ácido guanílico (potenciadores del sabor).	Líquido obtenido al prensar grasa animal. Uso/s: margarinas E-626-629, Se obtienen a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado.
Áspic o áspid	Jalea de sabor derivada de la carne o el pescado. Uso/s: agente de glaseado.
Calcium Stereate estearato de calcio	Es un mineral obtenido de las vacas. Se lo utiliza en la sal de ajo, vainilla, en las salsas para ensaladas.
Carmín /ácido carmínico (E120)	Colorante obtenido de moler a un insecto. Utilizado en jugos de botella, pasta coloreada, algunos caramelos, chupetes y cosméticos "naturales".
Cochinilla	Un tinte rojo proveniente de un insecto llamado <i>Dactylopius coccus</i> costa. Puede ser enlistado como "color 120" y es lo mismo. Se emplea en conservas vegetales y mermeladas, yogur, helados, lácteos y en algunas bebidas.
Clorhidrato de L-cisteína (E920)	Elaborado a partir de pelo animal y plumas de pollo, o sintéticamente a partir de brea de carbón. Uso/s: champú, agente mejorante para la harina blanca.

Cuajo	Una enzima sacada del estómago de terneros sacrificados y utilizado para hacer queso. Sin embargo, hay muchos cuajos que no son animales, por ejemplo los de origen microbiano o de enzimas de hongos. Cada fabricante de queso le puede aclarar si el cuajo utilizado es de origen animal o vegetal.
Gelatina	Proviene de la piel, ligamentos y otros tejidos de los animales. Utilizado en los marshmallows o malvaviscos, yogurt y postres.
Goma laca	Un agente que da brillo sacado de la resina producida por un insecto. Utilizado como glass en algunos chocolates, nueces, chupetes.
Jalea	Normalmente contiene gelatina.
Lecitina	Un emulsificador. En su mayor parte proviene de la soya, las semillas, del maní y del maíz. Pero también puede provenir de los huevos. Usualmente se la enlista como "yema de huevo". Siempre buscar que el producto especifique: "lecitina de soya".
Margarinas	Pueden contener aceite de pescado. Consulta con el productor.
Musk o almizcle	Extraída de los genitales del ciervo, cierta clase de ratas. Utilizado en perfumería y como saborizante.
Pepsina	Enzima del estómago del cerdo, utilizado como cuajo para elaboración de queso.
Queso	Puede que contenga cuajo animal, que proviene del estómago de los terneros
Quitina	Producido de las conchas de varios moluscos

Vitaminas de venta en farmacias, productos enriquecidos con vitaminas y otros productos naturales, fijate bien en la etiqueta:

Vitamina A: puede proceder de aceite de hígado de pescado, yema de huevo. También se puede obtener de las zanahorias, mantequilla.

Vitamina B-12 se obtiene habitualmente de hígado animal, pero la sintética es vegetal.

Vitamina D: se obtiene exponiéndose brevemente a la luz solar; la D2 (ergo-calciferol) es vegetal y se obtiene irradiando ergosterol, una provitamina de las plantas o la levadura, pero la D3 (chole-calciferol) se obtiene del aceite de pescado o de la lanolina, el depósito graso que contiene la lana de las ovejas.

Omega 3: se lo obtiene del pescado. Pero se puede conseguir de la linaza.

Valor Nutritivo de Los Alimentos

La quinua

La Quinua es uno de los alimentos más completos y balanceados que existen. Contiene minerales, vitaminas y aminoácidos en proporciones excepcionales. Lo tiene todo y en forma equilibrada, para una nutrición humana completa basada en proteínas de origen vegetal.

La Quinua es el cereal de mayor y más completa composición en aminoácidos que existen sobre el planeta. Contiene los 20 aminoácidos (incluyendo los 10 esenciales), especialmente la Lisina, que es de vital importancia para el desarrollo de las células del cerebro, los procesos de aprendizaje, memorización y raciocinio, así como para el crecimiento físico. La Quinua posee un 40% más de Licina que la leche. De allí su calificativo de Súper cereal. No tiene colesterol ni gluten; una gran ventaja porque el gluten está presente en los demás cereales que impide que las personas alérgicas a esta sustancia puedan ingerirlos. Además, proporciona minerales y vitaminas naturales, especialmente A, C, D, B1, B2, B6, ácido fólico (otra vitamina del grupo B), niacina, calcio, hierro y fósforo, en porcentajes altos y garantizados de la IDR (Ingestión Diaria Recomendada).

El amaranto

Según la FAO y la OMS, sobre un valor protéico ideal de 100, el amaranto posee 75, la leche vacuna 72 y la soya 68, el trigo 60 y el maíz 44. Cuando se realizan mezclas de harina de amaranto con harina de maíz, la combinación resulta excelente, llegando a índices cercanos a 100, porque el aminoácido que es deficiente en uno abunda en el otro.

El chocho (altramuz)

El chocho es un grano leguminoso que se produce en el área andina y que fue importante alimento entre nuestros aborígenes desde hace aproximadamente dos mil años. Según los análisis químicos, el chocho contiene 51g de proteínas. La soya, que ha alcanzado fama mundial y se ha convertido en uno de los seis alimentos de mayor consumo, contiene alrededor de 33.4 g. Otros granos leguminosos como el fréjol, la lenteja, la arveja contienen entre el 18 g y el 25 g, mientras los cereales como el trigo, la avena, el maíz, alcanzan apenas 8 g a 13 g. El chocho aunque rico en proteínas tiene que combinarse con un cereal como el maíz, arroz o el trigo para que se complementen nutritivamente las respectivas proteínas y el valor nutritivo se incremente.

La soya

La soya es una leguminosa muy nutritiva, que contiene un elevado porcentaje de proteínas (casi 33.4g) de alta calidad, posee todos los aminoácidos esenciales. También tiene un 18% de grasas no saturadas, vitaminas A, E, F y grupo B (tiamina, riboflavina y niacina). Tiene gran cantidad de minerales como fósforo, calcio, magnesio, hierro y cobre. Es también una de las fuentes más ricas en lecitina, imprescindible para las células vivas, ya que emulsiona el colesterol y ayuda a la asimilación de las vitaminas. En comparación con las legumbres de consumo más frecuente en algunos países, garbanzos, lentejas, fréjol y arveja, la semilla de soya posee un elevado valor nutritivo:

Es más rica en proteínas (33.4 g) en comparación con el resto (garbanzos= 18 g, lentejas= 24 g, vainitas 19 g y arverjas secas 21,6 g) y éstas son de más alta calidad.

A diferencia de las otras leguminosas que carecen del aminoácido lisina, en la soya se encuentran todos los aminoácidos esenciales y, aunque es un poco deficitaria en metionina, este problema se puede solucionar si se consume conjuntamente con otros alimentos que la complementen, como leche, arroz integral o trigo.

Algas marinas

Son tanto o más nutritivas que muchas de las verduras terrestres; las algas deberían consumirse tan a menudo como fuera posible. Son ricas en oligoelementos, vitaminas, proteínas de gran calidad, hierro, calcio (7 veces más calcio que la leche), vitamina B12, especialmente la variedad hihiki. Se pueden consumir frescas o disecadas previo remojo. Simplemente echa un trocito en el caldo de verduras o sopa que vayas a preparar para que disfrutes de sus beneficios.

Vitamina B12

Para los vegetarianos la necesidad de la vitamina B12 se la puede suplir consumiendo gran variedad de alimentos: cereales fortificados en el desayuno, leche de soya fortificada y los derivados de la soya, soya texturizada algas marinas. La IDR de vitamina B12 para adultos (que incluye un factor de seguridad) es de 2 microgramos por día. Esto lo puede aportar también una cucharadita de levadura en polvo o 1-1/2 cucharaditas de levadura en copos pequeños o 2 cucharaditas generosas de levadura en copos grandes.

Tabla comparativa de algunas leguminosas

	Amaranto	Maíz Amarillo	Quinoa	Chocho	Soya
Fibra	6.7g	1.68%	5.2g	73%	7.1g
Proteína	12.9g	10.5g	13%	51%	33.4g
Grasas	6.5g	4.30%	6.7%	20.40%	16.4g
Carbohidratos	65.1g	74.3g	68.0%		5.7g
Calcio	153.0mg	15mg	127mg	0.42%	77mg
Hierro	7.6mg	500-2.400mcg	12mg	120PPM	15.70
Fósforo	570mg	255mg	387mg	0.44%	
Magnesio	319mg	120mg	270mg	0.16%	280mg
Potasio	532mg	330mg	697mg	0.57%	1797mg
Sodio	22mg	6.00mg	11.5mg	0.04%	2mg
Cobre	0.86mg	70 -250mg	3.7mg	50PPM	
Zinc	3.4mg	2.500mg	4.8mg		4.89mg
Vitamina B1 (Tiamina)	0.93+/-0.01	0.30g	3.1mg	0.6mg	5.3mg
Vitamina B2 (Ribofavina)	0.10+/-0.02	0.16g	3.9mg	0.4mg	2.1mg
Vitamina C	1.5+/-0.2	0.7g	49mg	4.6mg	6.0mg

Contenido de aminoácidos de algunas leguminosas (100mg/g)

AMINOÁCIDO	Chocho (altramuz)	Soya	Fréjol	Maní
Isoleucina	274	284	262	211
Leucina	449	486	476	400
Lisina	331	399	450	221
Metionina	47	79	66	72
Histidina	87	83	53	78
Fenilalanina	231	309	326	311

AMINOÁCIDO	Chocho (altramuz)	Soya	Fréjol	Maní
Tirosina	221	196	158	244
Tronina	228	241	248	163
Triptófano	110	80	-	65
Valina	252	300	287	261
Arginina	594	452	355	697

Tabla nutricional de los cereales

Contenido en 100g	VITAMINAS				MINERALES							
	A UI	B1 mg	B2 mg	C mg	Sodio Na mg	Potasio K mg	Calcio Ca mg	Magnesio Mg mg	Manganeso Mn mg	Hierro Fe mg	Cobre Cu mg	Fósforo P mg
CEREALES												
Avena (copos)	0	0.55	0.14	0	2	340	54	145	4.95	5.2	0.74	365
Cebada perlada	0	0.12	0.08	0	3	160	16	37	1.68	2	0.75	189
Germen de trigo	0	2.05	0.80	0	2	780	84		4.2	8.1	1.3	1096
Quinoa	0.36	0.51	1.20	6.24	11.50	697	127	270	7.50	12	3.70	387
OTROS												
Levadura de cerveza	0	9.69	5.45	0	180	1900	106			18.2	3.7	1893

Promedio de diferentes autores y datos

Referencias:

Composición química de los alimentos, tablas científicas, Geigy.

FAO/RLAC

Medline <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

Tabla nutricional de las frutas

Contenido en 100g	VITAMINAS				MINERALES							
	A UI	B1 mg	B2 mg	C mg	Sodio Na mg	Potasio K mg	Calcio Ca mg	Magnesio Mg mg	Manganeso Mn mg	Hierro Fe mg	Cobre Cu mg	Fósforo P mg
FRUTAS												
Aceituna verde	300				2400	55	87		1.2		1.6	17
Aguacate	290	0.06	0.13	16	3	340	10	30	4.2	0.6	0.4	39
Albaricoque	2790	0.03	0.04	8	0.6	440	16	9		0.5	0.11	23
Piña (ananá)	130	0.08	0.02	24	0.3	210	16	11	1.07	0.3	0.07	11
Arándano	280	0.03	0.07	16	1	65	16	10	2.3	0.8	0.11	13
Ciruela	350	0.15	0.03	5	0.6	170	17	11	0.1	0.5	0.08	20
Ciruela pasa	1890	0.10	0.16	3	5	848	54	40		3.9		
Dátil seco	60	0.08	0.05	0	0.9	790	65	65	0.15	2.1	0.21	72
Durazno	880	0.02	0.05	8.7	0.5	160	8	11	0.11	0.6	0.01	22
Frutilla	60	0.03	0.07	60	2	145	28	12	0.06	0.8	1.03	27
Grosella	120	0.05	0.14	35	2	261	36	15		0.7	0.11	38
Higo	75	0.09	0.08	2	2	190	50	21		0.8	0.07	40
Lima (jugo)	0	0.04		27	1	100	14			0.1		11
Limón	0	0.04		45	6	148	40	9	0.04	0.6	0.26	22
Mandarina	420	0.07	0.03	31	2.2	110	33	11	0.04	0.4	0.1	23
Manzana	90	0.04	0.02	3-30	1	116	6	6	0.08	0.3	0.07	10
Melón	3420	0.05	0.04	33	12	230	17	17	0.04	0.4	0.04	16
Mora	200	0.03	0.04	21	4	181	32	24	0.59	1	0.11	34
Naranja	190	0.08	0.03	49	0.3	170	33	10	0.03	0.4	0.08	23
Pera	20	0.02	0.04	4	3	129	13	9	0.06	0.3	0.13	16
Plátano	430	0.09	0.06	10	1	420	8	31	0.64	0.6	0.2	28
Sandía	590	0.05	0.05	6	0.3	121	7	10	0.02	0.2	0.07	12
Toronja		0.04	0.02	40	2	198	17	10	0.01	0.3	0.02	18
Uva	80	0.05	0.03	4	2	254	17	7	0.08	0.6		21

Promedio de diferentes autores y datos

Referencias:

Composición química de los alimentos, tablas científicas, Geigy.

FAO/RLAC

Medline <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

Tabla nutricional de las hortalizas / leguminosas

Contenido en 100g	VITAMINAS				MINERALES							
	A UI	B1 mg	B2 mg	C mg	Sodio Na mg	Potasio K mg	Calcio Ca mg	Mag- nesio Mg mg	Man- ganeso Mn mg	Hierro Fe mg	Cobre Cu mg	Fósforo P mg
HORTALIZAS / LEGUMINOSAS												
Escarola	3600	0.1	0.2	14	18	400	104	13				38
Alcachofa (alcaucil)	200	0.08	0.03	9	43	430	40	27		1		90
Apio	0	0.03	0.04	7	96	291	50	27		0.5		40
Berro	4000	0.1	0.27	75	60	301	187	17	0.54	2	0.04	46
Brócoli	3500	0.1	0.21	118	15	400	30	24		1.3		76
Calabaza	3400	0.05	0.08	8	1	457	21	12	0.04	0.8	0.1	44
Cebolla	50	0.03	0.02	12	1	130	32	15	0.36	0.5	0.13	44
Col	100	0.06	0.05	40-70	15	294	43	12	0.11	0.6	0.1	23
Col de Bru- selas	400	0.09	0.16	68	12	400	26			1		50
Coliflor	90	0.1	0.11	69	16	400	22		0.17	1.1	0.14	72
Colinabo hojas	9540	0.1	0.56	136	10	440	259	19		1.5		50
Diente de león hojas	13650	0.19	0.14	36	76	430	187	36	0.3	3.1	0.15	70
Espárrago	800	0.12	0.17	36	2	240	23	12	0.19	0.9	0.14	60
Espinaca	9420	0.08	0.20	59	42	489	87	55	0.83	3	0.2	45
Arveja (gui- sante)	690	0.3	0.18	26	0.9	380	22	27	0.41	2	0.23	118
Judía (fréjol)	700	0.06	0.12	12	1.2	300	73	26	0.33	1.2	1.2	44
Lechuga	1620	0.06	0.07	18			62			1.1		20
Lenteja seca	570	0.5	0.32	5	3	1200	59	86		8.6	0.7	438
Choclo (Maíz tierno)	400	0.15	0.12	12	0.4	300	9	38	0.15	0.5	0.06	120
Papa cruda	20	0.1	0.04	23	0.8	410	14	27	0.17	0.8	0.16	52
Pepino	200	0.04	0.05	10	5	140	10	9	0.15	0.3	0.06	21
Perejil	8230	0.11	0.28	189	28	880	190	52	0.94	3.2	0.21	80
Pimiento verde	630	0.07	0.04	120	0.5	186	11	12	0.13	0.4	0.11	25
Puerro	6500	0.12		25	40	260	120	20		2		34
Rábano	30	0.04	0.04	24	8	229	37	15	0.05	1	0.13	31
Remolacha	6	0.03	0.04	5.5	11	350	30	23	0.58	1	0.19	78
Soya, grano seco	110	1.14	0.31		4	1900	227	310		8	0.12	586
Tomate	1100	0.06	0.04	23	4	268	11	12	0.19	0.6	0.1	27
Zanahoria	2000-1200	0.13	0.06	4.3	48	311	41	17	0.25	0.9	0.11	34

Vitaminas

VITAMINA	Donde la encuentras
Vitamina A	Zanahoria, albaricoque, diente de león, colinabo, espinaca, perejil, puerro, berro, escarola, brócoli, calabaza, lechuga, pimiento y tomate (jitomate). Alga marina (hijiki). Crema de leche, mantequilla.
Vitamina B1	Germen de trigo, soya grano seco, papas (patatas), arveja seca (guisante), avellana, nueces, levadura de cerveza. Fréjol (judía) blanco seco, lenteja seca. Harina trigo integral. Chocho (altramuz). Crema de leche.
Vitamina B2	Leche descremada, queso, germen de trigo, colinabo, lenteja seca, guisante seco, grano de soya, perejil. Almendra, champiñón. Chocho (altramuz). Aguacate.
Vitamina B6	Maní (cacahuete), semillas, levadura, harina de maíz integral, nuez, manzana, naranja, plátano, pera, col, coliflor, arveja (guisante), fréjol, soya.
Ácido Fólico	Fréjol tierno, arvejas (guisante), espinaca, coliflor, maní (cacahuete), nueces.
Vitamina C	Frutas cítricas, fresas, uvilla (uchuva), kiwi. Perejil, pimiento, brócoli, col de Bruselas, colinabo, papas (patata). Chocho (altramuz).
Vitamina D	Crema de leche, queso y exposición al sol. Aguacate.
Vitamina E	Germen de trigo, soya, espinaca, avellana, nuez de coco, harina de trigo integral, aceite de oliva, mantequilla, fréjol, coliflor, arveja (guisante). Manzana, naranja, plátano. Apio. Aguacate.
Vitamina K	Alfalfa. Coliflor. Arvejas (guisante), papas, zanahoria
Vitamina B12	Leche fortificada, algas marinas, soya fermentada, tempeh, miso.
Vitamina PP (niacina)	Salvado de arroz, maní (cacahuete), almendra, germen de trigo, cebada perlada, harina de maíz integral, levadura. Papa (patata), soya, arveja (guisante), brócoli, espárrago.
Acido Pantoténico	Leche. Germen de trigo, Aguacate (palta), coliflor. Copos de avena. Lenteja seca, zanahoria. Nuez.
Biotina (H)	Levadura, hongos. Mantequilla de maní (cacahuete), cereales integrales, soya, arvejas (guisante), garbanzo, nueces.

Minerales

MINERAL	Donde la encuentras
Calcio	Algas marinas (hijiki). Queso, leche de soya, leche, yogurt. Garbanzo, habas, berros, brócoli, vainitas (alubias), quinua, chochos (altramuz), harina de yuca (mandioca), almendras, maní (cacahuete). Aguacate.
Fósforo	Germen de trigo, salvado de arroz, levadura, harina de avena, harina de maíz. Queso. Habas, ajo, arvejas, coco, brócoli, berros, col de Bruselas, semillas de sambo (ver glosario), chochos (altramuz). Aguacate.
Magnesio	Leche, quinua. Frutos secos: girasol, sésamo, almendras, pistacho, nueces. Cereales; germen de trigo, levadura, arroz, soya. Chochos (altramuz). Plátanos. Verduras de hojas verdes.
Sodio	Queso. Sal de mesa. Pan integral. Copos de maíz, Acelga, apio. Leche.
Potasio	Alga marina (hijiki), levadura, salvado de arroz, germen de trigo, queso, quinua, apio, acelga, brócoli, espinaca, ajo, alcachofa (alcaucil), habas, palmito, zanahoria, papa, plátano (banana), kiwi, jugo de naranja, chochos (altramuz), lenteja, garbanzo y frutos secos. Aguacate.
Cloro	Sal de mesa.
Hierro	Salvado arroz, levadura de cerveza, alga marina (hijiki), quinua, germen de trigo, harina yuca (mandioca), harina avena. Acelga, espinaca, haba, arveja, berro, ajo, puerro, rábano, alcachofa (alcaucil). Ciruelas secas, pasas, chochos (altramuz), panela (ver glosario).
Zinc	Lácteos. En los cereales integrales, copos de germen de trigo, avena, pan integral. Levadura, lechuga, tomate (jitomate), repollo, col, lenteja, arveja (guisante), quinua, espinaca, zanahoria.
Yodo	Sal marina sin refinar. Alga marina (hijiki), cebolla, zanahorias, espárragos, col, fréjol (judías), ajo, arveja (guisante), tomate (jitomate), haba, alcachofa (alcaucil), lechuga. Sal yodada, lácteos.
Cromo	Aceites vegetales, levadura de cerveza, cereales integrales, cebada, maíz, nueces, manzana, berros, cebolla y brócoli.
Selenio	Rábano, cereales integrales.
Molibdeno	Cereales integrales y legumbres.
Manganeso	Col. Lechuga, repollo. Coliflor, apio, cebolla, zanahoria, espárrago, perejil, espinaca, berro, nueces, granos, frutas y té. Quinua. Aguacate.
Flúor	Apio, col, coliflor. Nueces.
Cobre	Apio, col, coliflor. Nueces.

Diccionario Gastronómico

ABRILLANTAR: Dar brillo a un preparado con mermelada o mantequilla.

ACARAMELAR: Caramelizar. Operación que consiste en untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

ADEREZAR: Acción de agregar sal, aceite, vinagre, especias, etc., a ensaladas u otras preparaciones frías.

ADOBAR: Colocar un género crudo o troceado dentro de un preparado llamado "adobo" con objeto de darle un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.

ALIÑAR: Aderezar, sazonar. Condimentar.

ALMÍBAR: Sirope o jarabe. Azúcar disuelto en agua que se pone a cocer hasta que queda consistente.

AMASAR: Trabajar una masa con las manos.

BATIR: Sacudir enérgicamente con las varillas batidoras una materia hasta que adquiera cierta consistencia o densidad deseada.

BAÑAR: Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

BAÑO MARIA (Cocer al vapor): Recipiente de bastante más altura que diámetro con mango o pequeñas asas que se utiliza para contener jugos, salsas, etc. Recipiente con agua caliente que sirve para contener los "baños" anteriormente citados y conservar su temperatura.

BRIDAR O EMBRIDAR: Fijar con ayuda de un hilo de cocina cierto género. Sujetar.

CACEROLA: Vasija cilíndrica con asas o mango y tapadera. Sirve para guisados.

CALDO: Líquido que resulta de la cocción de alimentos.

CARAMELIZAR: Untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

CARAMELO: Azúcar tostado, de color dorado y sabor amargo y dulce; se utiliza para colorear en la pastelería y cocina.

COCER AL VAPOR (Baño María): Cocer un preparado en recipiente puesto dentro de otro y con vapor de agua.

COCER: Hacer entrar en ebullición un líquido. Cocinar o guisar.

CONDIMENTAR: Añadir especias a un género para darle sabor.

CORREGIR: Modificar un sabor dominante en una preparación por adición de otra sustancia.

DENTE, AL: Expresión italiana referente al grado de cocción de la pasta, arroz y hortalizas al retirarla del fuego, estando aún algo dura.

DESLEIR: Disolver.

DESMOLDEAR O DESMOLDAR: Sacar un preparado del molde del que se conservará la forma.

EMPANAR: Pasar por jugo de linaza batido, harina o pan rallado un género.

ENGRASAR: Untar con mantequilla o aceite el interior de un molde o recipiente.

ENHARINAR: Cubrir de harina las superficies de un género.

ESPECIA: Sustancia aromática que se obtiene de las raíces, cortezas, frutos, semillas, etc... cuyo fin es dar sabor. Condimento culinario.

ESPOLVOREAR: Repartir en forma de lluvia un género en polvo.

ESTIRAR: Trabajar una masa con rodillo para adelgazarla.

FREÍR: Introducir en una sartén con aceite o mantequilla caliente un género para cocinarlo, debiendo formar costra dorada.

GRATINAR: Hacer tostar a horno fuerte o gratinador la capa superior de un preparado.

GUARNICIÓN: Géneros diversos que acompañan y complementan los platos de cocina.

GUISAR: Cocinar alimentos sometidos a la acción del fuego mediante aceite, agua o caldo, con otros condimentos.

HERVIR: Cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.

HIDRATAR: Ver remojar.

JULIANA: Forma de cortar en tiras (de 3 a 5 cm de largo por 1 a 3 mm de grosor).

LEVADURA: Fermento en polvo o prensado que hace aumentar el volumen de una masa, volviéndola esponjosa.

LICUAR: Procesar y batir un ingrediente con el fin de obtener una preparación líquida. La licuadora es un electrodoméstico destinado a licuar o triturar los alimentos.

MARINAR O ENMARINAR: Sumergir o untar géneros en preparados de hierbas aromáticas para conservarlos, aromatizados o ablandarlos, dejando en reposo de un día para el otro. La palabra hace referencia al agua marina utilizada antiguamente para este fin.

MACERAR: dar sabor con las especerías, pero dejando reposar de 2 a 3 horas el género.

PERFUMAR: Aromatizar.

PURÉ: Preparación más o menos espesa a base de legumbres u hortalizas cocidas u otros alimentos aplastados.

RALLAR: Desmenuzar un género por medio de la máquina ralladora o el rallador manual.

RECTIFICAR: Poner a punto el sazónamiento o color de un preparado.

REDUCIR: Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, para que resulte más sustancioso o es peso.

REMOJAR: Poner un género desecado, para que recupere la humedad, dentro de un líquido frío.

SALPIMENTAR: Sazonar con sal y pimienta.

SALTEAR: Cocinar total o parcialmente con aceite a fuego alto (180-240°C) para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.

SOYA TEXTURIZADA O TEXTURIZADO DE SOYA: Concentrado de proteína que se obtiene a partir de la soya. Tiene aspecto seco, crujiente y de un color marrón claro y dorado. Para utilizarlo déjala en remojo por 10 minutos en caldo de verduras o agua muy caliente.

SOFREIR: Freír los alimentos en una sartén a fuego lento hasta obtener un punto deseado.

TRITURAR: Desmenuzar un alimento o preparación sólida, pero sin llegar a reducirla a polvo, puré o líquido. Se hace con un electrodoméstico, como la trituradora, licuadora o termomix.

TROCEAR: Partir en trozos.

Tabla de pesos y medidas equivalentes.

Te recomendamos el uso de gramos, pero si estás acostumbrado a usar cucharas y tazas; ésta tabla te será de mucha ayuda.

1 cucharadita (aproximadamente)	8 g
1 cucharada (aproximadamente)	15 g
1 cucharada de harina	12 g
1 cucharada de azúcar granulada	20 g
1 cucharada de azúcar en polvo	15 g
1 cucharada de mantequilla	30 g
1 taza de líquido	250 g
1 taza de líquido (aproximadamente)	200 ml.
1 taza de harina de trigo	116 g
1 taza de arroz	203 g
1 taza de avena	116 g
1 taza de apanadura	116 g
1 taza de mantequilla	232 g
1 taza de azúcar granulada	232 g
1 taza de azúcar micro pulverizada	174 g
1 taza de papas picadas	145 g
1 ml. (aproximadamente)	1 g
1 libra (aproximadamente)	454 g
1 cebolla mediana	180 g
1 tomate mediano	150 g
1 berenjena mediana	200 g
1 plátano maduro	150 g
1 tarro de leche condensada	390 g
/ evaporada	
1 manzana mediana	150 g

Nota: Las tazas y las cucharadas son medidas al ras.

Índice de Recetas

Entradas y Aperitivos

Arepas 14
Aros de cebolla 15
Bolón de verde 15
Bonitísimas 15
Canastas de queso rellenas de champiñones 16
Cebiche de chochos quiteño 17
Cebiche a la limeña 17
Cebiche de palmito o champiñones manabita 18
Cebiche de soya cuzqueño 18
Cebiche de tofu limeño 19
Champiñones en su salsa 19
Surullitos de maíz 20
Chapaleles 20
Croquetas de mandioca (yuca) 20
Empanadas de verde 21
Empanadas de viento 21
Empanaditas de queso fritas 22
Empanadas de zapallo 22
Empanadas rellenas con soya 23
Majadito de plátano verde 24
Maíz tostado 24
Humitas limeñas de sal 25
Majadito de yuca 25
Mandioca frita (yuca) 25
Muchines de yuca 26
Palta rellena 26
Patacones 27
Pimientos rellenos 27
Puré de ayuyama 27
Queso perico 28
Tarta de puerros y zanahorias 28
Tamales 28
Tamales de quinua 29
Tamalitos verdes 29

Yuca con mojo 30
Zapallitos rellenos con mijo 30

Ensaladas

Ensalada caliente de colores 31
Ensalada caraqueña 31
Ensalada cuencana 32
Ensalada de aguacate y espinaca 32
Ensalada de aguacate 32
Ensalada de alcachofas crudas 33
Ensalada de arroz integral 33
Ensalada de brócoli y nueces 34
Ensalada de calabacitas 34
Ensalada de champiñones 34
Ensalada de garbanzos y aceitunas 35
Ensalada de lechuga y coliflor 35
Ensalada de lentejas 36
Ensalada de papas a las hierbas 36
Ensalada mexicana 36
Ensalada de pasta y champiñones 37
Ensalada de verduras salteadas 37
Festival serrano 38
Ensalada de chochos (altramuces) 38
Verduras y chiles en vinagre 38

Salsas y Aderezos

Aderezo de ajonjolí 39
Ají quesito 39
Crema para ensaladas 39

Crema para untar 40
Guacamole con granada 40
Mayonesa de soya 40
Mayonesa especial 41
Salsa agridulce 41
Salsa blanca 41
Salsa liviana de tomates 41
Salsa ají de queso 42
Salsa de ajonjolí 42
Salsa de espinaca 42
Salsa de yogur 42
Salsa de maní 43
Salsa de queso 43
Salsa de pepas de sambo 43
Salsa de perejil 43
Salsa chipotle 44
Vinagre de naranja 44

Sopas

Ajiaco bogotano 44
Ají de gluten 45
Carbonada de zapallo 45
Crema de aguacate 46
Crema de ajo 46
Crema de chícharos con papa 47
Crema de choclo 47
Chupé de quinua 47
Crema de tomates en leche 48
Chupé de viernes 48
Fanesca de mi mamá 49
Encebollado de champiñones 50
Locro de papas 50
Locro de sambo 51
Mondongo quiteño 51
Repe lojano 51
Sancocho 52
Crema de verduras y soya 52
Sopa de habas y maíz 53
Sopa de calabaza 53
Sopa de feijao caipira 54

Sopa de bolas de maíz 54
Sopa de jitomate 55
Sopa de quinua con verduras 55
Sopa de garbanzos 56
Sopa de cebolla 56
Sopa de caraotas blancas 57
Sopa de quinua quiteña 57
Sopa de verduras 58
Timbushca 58

Platos Fuertes

Albóndigas de quinua al jugo 59
Arepas 59
Arroz carretero 60
Albóndigas de tofu 60
Arroz congri 61
Arroz con menestra 61
Berenjenas con papas de provincia 62
Burritos norteños 62
Cau cau 63
Carapulca 64
Causa rellena 64
Cazuela de verde 65
Cazuela de verduras 66
Coliflor gratinada 66
Chayotes o calabacines rellenos 67
Chicharrón vegetariano 67
Chorizo vegetariano 68
Enchiladas rojas 69
Frijoles negros cubanos 69
Frijoles negros dormidos 70
Fritada vegetariana 70
Guatita vegetariana 71
Hallacas 71
Habas guisadas 73
Lentejas jardinera 73
Llapingachos con salsa de maní 74
Maito de palmito, col y gluten 75
Malarrabia 75
Matambre a la cacerola 76
Menestra de garbanzos 76
Moqueca bahiana 76
Moros de lentejas 77

Mote pillo 77
Ocopa 78
Papa a la huancaína 78
Papas chorreadas o enchaquetadas 79
Papas al laurel 79
Pastel de choclo 79
Pastel de verduras 80
Pastel vegetariano 81
Pasticho venezolano 81
Polenta verde con salsa roja de champiñones 82
Porotos granados 83
Pozole verde de elote 83
Quesadillas o tacos de masa 84
Torta de choclo 84
Rollos de gluten a la brasilera 85
Ropa vieja 85
Pastel de quinua 86
Solterito de queso 87
Tinga de soya 87
Torta de palmito brasilera 88
Tortillas de quinua 88
Timbal de tallarines 89
Tortilla de papas 89

Pastres y Pastelería

Alfajor hojaldrado o rogel 90
Almíbar para picarones y sopaipillas 90
Arroz con leche 91
Besitos de coco 91
Bizcocho 92
Bolas de miel 92
Bombones de avena 92
Brigadeiro 93
Buñuelo navideño 93
Buñuelos antioqueños 93
Capirotada 94
Bocaditos de coco 94
Colada morada 95
Crema de peras 95
Culis de fresas 96
Champús 96
Champús limeño 97
Chocobanana 97
Chocotejas de pecana 97

Dulce de higos 98
Dulce de leche 98
Dulce especial de manzana 99
Dulce de zanahorias 99
Facturas de nuez 99
Garrapiñada 100
Gatos encerrados 100
Glaseado blanco o frutal 100
Glaseado de chocolate 100
Helado de mora 101
Higos enconfitados 101
Jucho 101
Máchica traposa 102
Majarete criollo 102
Morocho de dulce 102
Mousse de vainilla 102
Natilla criolla cucuteña 103
Picarones 103
Almendoras de maní, almendras o avellanas 104
Postre de natas 104
Pristiños 104
Quimbolitos 105
Salsa de coco 105
Salsa de crema a la canela 105
Salsa de chocolate 106
Salsa de chocolate blanco 106
Torta de maqueño 106
Torta de papelón 107
Torta de plátano maduro 107
Zapallo con cáscara al horno 108
Zapallo de dulce con leche 108

Masas y Panes

Budín de ciruelas 109
Pan de Ambato 109
Pan de leche con anís 110
Pan de yuca 110
Pan integral 111
Rollos de canela 111
Trenza de dulce 112

Bebidas

Agua de jamaica 113
Canelazo quiteño 113
Cóctel de mental 114
Cóctel festivo 114
Batido de guayaba y plátano
Chicha aragueña 114
Chicha de maíz 115
Frutileche 115
Guanábana montañera 116
Horchata de arroz 116
Jugo de papaya con naranja y
quinua 116
Licuado de piña y coco 116
Limonada con avena 117
Refresco de amaranto 117
Refresco de avena 117
Refresco de menta 118
Refresco sonrosado 118
Rosero quiteño 118

Otras Recetas Prácticas

Ensaladas y Aperitivos

Canapés de hongos al queso
crema 119
Champiñones al ajillo 120
Torta de champiñones 120

Ensaladas

Ensalada de papa con
mayonesa de soya 121
Ensalada de pasta 121

Salsas y Aderezos

Mayonesa de leche 122
Paté de garbanzos 122
Salsa al pesto 123
Salsa de champiñones 123
Salsa de finas hierbas 123
Salsa de nuez 123

Sopas

Crema de manzana verde 124
Sopa de tomate con tofu 124

Platos Fuertes

Gluten con champiñones 125
Hamburguesas vegetarianas
125
Lasaña de espinaca, soya y
champiñones 126
Pizza 127

Postres y Pastelería

Berlinesas 128
Cheese cake 128
Galletas de avena 129
Galletas de nueces 129
Panqueques con fresas y
crema 129
Pastel de manzana 130
Pie de limón 131
Tarta de manzanas 131
Tarta húmeda 132
Tarta mil hojas 132
Trufas de chocolate blanco
133
Keke de vainilla 133
Torta de manzana y yogur
134

Masas y Panes

Masa de hojaldre 135
Masa de levadura 135
Masa fregada de levadura 136
Masa golpeada 136
Masa para tarta de frutas 136
Masa suave para tartas 136

