

Mariano Orzola

Cocinando

Con GRANOS Y SEMILLAS



108

Recetas

COLECCIÓN
CP
COCINA
PRÁCTICA



ESPA
PDF

La mejor manera de disfrutar del arte de cocinar es a través de la innovación constante en los platos. Así la cocina se convierte en algo divertido y mágico. Para ello nada mejor que este libro. “Cocinando con granos y semillas” presenta un compendio de 108 recetas para preparar con una diversidad muy interesante y tentadora de ingredientes: amapola, arroz, girasol, lino, maíz, maní, porotos, sésamo y una variedad de semillas gourmet. Ahora puedes innovar y sorprender hasta al más exigente de los comensales. Y lo mejor es que no necesitas ser un chef experimentado. ¡Es hora de cocinar y pasarla bien!



Mariano Orzola

Cocinando con granos y semillas

108 recetas colección cocina práctica

ePUB v1.0

SMGX1 24.10.16

más libros en espapdf.com

Título original: *Cocinando con granos y semillas - 108 recetas colección cocina práctica*

Mariano Orzola, 2015.

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR / Istock

CDME: OP-CCP-PLUS-CGS-0001-19102015

Editor original: **SMGX1** (v1.0)

ePub base v2.1

Nota: El autor ha realizado un compendio de 92 recetas para preparar con granos (cereales) y semillas a base de diferentes combinaciones e ingredientes, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a una alimentación balanceada y nutritiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina práctica”.

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

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

12 Recetas con Amapola

SOPA INTENSA AGRIDULCE CON SEMILLAS DE AMAPOLA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 900 ml de caldo (preparado con una pastilla de verduras dietética)
- 125 ml de jerez amontillado
- 2 cabezas de hinojo, limpias y picadas
- 6 cebollas de verdeo, limpias y en rodajas
- 1 calabacín (zucchini) de 125 gr, pelado y picado grueso
- 1 batata (boniato), pelada y picada grueso
- 2 dientes de ajo, machacados
- 5 mm de raíz fresca de jengibre, pelada y machacada
- 1 ají (chile rojo), sin semillas y picado
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 ½ cucharadita de coriandro molido
- 1 ½ cucharada de semillas de amapola
- El jugo (zumo) de 1 naranja
- El jugo de ½ lima
- 2 latas de 400 gr de porotos (judías secas o frijoles pequeños), enjuagados y escurridos
- 1 pimiento morrón amarillo, asado y sin piel, cortado en trozos
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Perejil y coriandro fresco, picados

Preparación paso a paso:

1) Poner 300 ml de caldo en una cacerola de base pesada o en un wok. Añadir el jerez, el hinojo, la cebolla, el calabacín, la batata, el ajo, el jengibre, el ají picante, las especias, las semillas de amapola y los jugos de cítricos.

2) Tapar y hervir durante 5 minutos. Destapar y cocinar a fuego lento, hasta que las verduras estén tiernas. Dejar que se hagan en su jugo.

3) Agregar revolviendo los porotos y el pimiento con sus jugos. Pimentar, verter el resto del caldo y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Enfriar un poco.

4) Verter 300 ml de sopa en la licuadora y mezclar hasta que no haya grumos. Volver a poner en la cacerola. Dejar que rompa el hervor a fuego lento, probar y condimentar si fuese necesario.

5) Servir caliente en platos hondos. Espolvorear con el perejil y coriandro picados.

BUDÍN SALADO CON AMAPOLA Y SÉSAMO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 250 gr de harina común
- 10 gr de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 200 gr de queso Feta, desgranado
- 30 gr de eneldo fresco, picado
- 60 gr de aceitunas, picadas
- 3 cebollitas de verdeo, picadas
- ½ cucharadita de ají molido (opcional)
- 2 huevos
- 125 cc de leche
- 200 cc de yogurt griego, natural
- 125 cc de aceite de oliva
- ½ cucharadita de semillas de amapola
- ½ cucharadita de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una tortera cuadrada.

Tamizar juntos la harina, la sal, el polvo para hornear, y el bicarbonato de sodio.

En otro bol, mezclar el queso Feta en grumos, el eneldo, las aceitunas, la cebollita de verdeo, y el ají molido.

En otro bol, batir juntos los huevos, la leche y el yogurt. Retirar 3 cucharadas de la mezcla para usar más adelante.

Suavemente, mezclar el contenido de los 3 boles simplemente hasta unir todo, no mezclar de más.

Volcar en la tortera. Verter encima las 3 cucharadas reservadas de mezcla de leche,

yogurt y huevos, y salpicar con las semillas. Eso le va a dar un dorado especial. Llevar al horno.

Hornear 20 minutos, bajar la temperatura a 165°C (bajo) y cocinar hasta que la superficie esté dorada.

JALOT (PAN JUDÍO)

Ingredientes (para 2 panes):

- 3 tazas de harina
- 2 tazas de agua caliente
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 50 gr de levadura
- ¼ taza de agua tibia
- 2 huevos, batidos
- ¼ taza de semillas de amapola

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno caliente). Cubrir la base de una placa para horno con papel mantequilla.

En un bol pequeño, disolver la levadura en ¼ taza de agua tibia. En otro bol, colocar la sal, el azúcar y el aceite. Agregar el agua caliente y mezclar. Gradualmente incorporar la levadura disuelta, los huevos y la harina. Mezclar bien.

Trabajar la masa hasta obtener un bollo liso y elástico. Armar un bollo, colocarlo en un bol, cubrir con un repasador y dejar levar hasta que aumente al doble de su volumen.

Tomar la mitad de la masa, cortar en 4 partes iguales y con 3 de ellas amasar tiras de 4cm de espesor. Trenzar las 3 tiras sujetando los extremos. Dividir la 4ta tira en 3 partes y hacer una trencita para decorar el pan. Colocarla encima de la jalá como adorno.

Pintar el pan con yemas de huevo ligeramente batidas y espolvorear con semillas de amapola. Colocar sobre la placa para horno.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos a temperatura alta. Bajar la temperatura a 180

°C (horno moderado) y hornear 45 minutos más.

MUFFINS DE LIMÓN Y SEMILLAS DE AMAPOLA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 tazas de harina común
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 120 gr de mantequilla derretida
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de amapola
- La ralladura fina de 2 limones

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado-fuerte). Rociar un molde de 12 muffins con aceite en aerosol (o si desea, puede poner pirotines/moldecitos de papel). Reservar.

Tamizar la harina, polvo para hornear y sal todo junto en un bol. Agregar el azúcar.

En otro bol, batir ligeramente los huevos, luego la leche, la mantequilla derretida y la ralladura de limón. Agregar lentamente al bol de la harina, mezclando con cucharada de madera hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes. Mezclar por último las semillas de amapola en forma envolvente. Rellenar los moldes de muffin hasta 2/3 del total y llevar al horno por 20 minutos, hasta que estén dorados y firmes al tacto.

Dejar enfriar por 5 minutos antes de desmoldar los muffins, y luego dejar que se enfríen completamente en una rejilla.

CUPCAKES DE LIMÓN CON AMAPOLA

Ingredientes (para 8-12 cupcakes):

- 100 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- 55 gr de mantequilla blanda

- 150 gr de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de semillas de amapola
- La ralladura y jugo de 1 limón
- 125 cc de yogur natural

PARA EL FROSTING:

- 200 gr de queso Mascarpone
- 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de crema inglesa

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar pirotines/moldecitos en el molde para muffins o cupcakes y reservar.

En un bol mezclar la harina, el polvo para hornear y sal. Reservar. En un bol aparte, batir con batidora eléctrica el azúcar con la mantequilla hasta que se ponga bien cremoso y suave. Agregar los huevos de a 1, siempre batiendo. Luego agregar la esencia de vainilla, la ralladura de limón y semillas de amapola. Luego incorporar la mitad de la harina, luego el yogur y al final el resto de la harina. Mezclar bien.

Rellenar los moldes hasta 2/3 del borde superior y llevar al horno durante 25 minutos. Dejar enfriar totalmente antes de cubrirlos con el frosting.

Para el frosting: En un bol, batir el queso Mascarpone, azúcar glas y esencia de vainilla hasta que se formen picos. Agregar las 3 cucharadas de crema inglesa y mezclar suavemente con una espátula. Cubrir los cupcakes con el frosting ya sea con espátula o manga.

GALLETAS DE LIMÓN Y ALBARICOQUE CON SEMILLAS DE AMAPOLA

Ingredientes (para 15 galletas):

- 170 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio

- 70 gr de mantequilla, ablandada
- 65 gr de azúcar
- 60 gr de damascos secos, picados
- 50 gr de lemon curd o crema de limón
- 1 cucharada de semillas de amapola

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Enmantecar ligeramente una bandeja para horno.

En un bol, tamizar la harina, el polvo para hornear y bicarbonato. Añadir la mantequilla y frotar la mezcla con la yema de los dedos hasta que la mezcla parezca pan rallado.

Incorporar los damascos picados, el azúcar, el lemon curd y los huevos hasta que la mezcla parezca una masa suave.

Hacer bolitas pequeñas de 2,5cm de ancho y colocar uniformemente sobre la bandeja para horno, dejando espacio para que se puedan expandir. A continuación, presionar la parte superior para aplanar ligeramente.

Hornear durante 12-15 minutos, hasta que queden doradas. Retirar de la bandeja y dejar enfriar sobre una rejilla. Repetir otra tanda de galletitas hasta terminar toda la masa.

KIJALAJ CON AMAPOLA (GALLETAS JUDÍAS)

Ingredientes (para 24 galletas):

- 150 gr de harina leudante
- 400 gr de harina común
- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- 100 cc de aceite
- 1 naranja
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo batido
- 1 cucharada de semillas de amapola

Preparación paso a paso:

Colocar el azúcar, los huevos, aceite y esencia de vainilla en la procesadora. Mezclar en un bol los dos tipos de harina e incorporar de a poco a la procesadora. Añadir el jugo de naranja, intercalándolo con la harina.

Una vez que se formó la masa, retirar de la procesadora y amasar levemente sobre una superficie enharinada para terminar de integrar bien todos los ingredientes. Debe estar firme pero a la vez suave. Tapar con un repasador y dejar reposar por 15 minutos.

Estirar la masa con palote que quede bien finita. Cortar tiritas anchas, de más o menos 3 cm, y luego en forma de triángulos (pueden ser cuadrados, pero los triángulos quedan muy simpáticos).

Colocar los bizcochitos en una placa para horno rociada con aceite en aerosol. Pintarlas con huevo batido y espolvorear con semillas de amapola. Llevar al horno precalentado a 180°C (moderado) por 20 a 25 minutos, hasta que se hayan dorado. Dejar que se enfríen completamente antes de guardar.

CROCANTINAS DE LIMÓN Y AMAPOLA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 170 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 60 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharada de semillas de amapola
- 1 cucharada de jugo de limón
- 200 gr de harina común
- ½ cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharada de azúcar demerara

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera grande.

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar glas (impalpable) hasta conseguir una textura cremosa. Incorporar las semillas de amapola y el jugo de limón. De a poco, agregar la ralladura de limón y la harina. Incorporar todo y dividir la masa en cuatro partes. Sobre la mesada ligeramente enharinada, formar un disco de 10cm de diámetro con cada porción. Transferir los círculos a la asadera, cortar cada uno en 6 triángulos como si fuera una pizza, y salpicar con azúcar demerara. Llevar al horno.

Hornear 20 a 25 minutos. Retirar y dejar enfriar 5 minutos antes de separar los

triángulos y servir.

GALLETAS DE AMAPOLA

Ingredientes (para 16 galletas):

PARA LA MASA:

- 200 gr de harina
- 50 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 gr de mantequilla

PARA EL RELLENO:

- 250 gr de mezcla de torta de semillas de amapola
- 5 cucharadas de nata montada (crema chantilly)
- ½ cucharadita de canela

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con el azúcar, esencia de vainilla y mantequilla en una mezcla bien suave hasta lograr un bollo. Envolver en papel film y llevar a la heladera por 30 minutos.

Mezclar la crema junto con la mezcla de torta instantánea y la canela, hasta que esté bien suave y lisa.

Estirar la masa en un rectángulo de 35 x 20 cm, y de más o menos 3 cm de espesor. Untar con la crema en forma uniforme.

Desde el borde más largo, enrollar. Envolver en papel film y llevar a la heladera por 30 a 60 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado), y forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar.

Cortar la masa arrollada en rodajas de 0.5cm de espesor y colocarlas en la placa. Llevar al horno por 20 minutos. Una vez listas, dejar enfriar completamente sobre una rejilla antes de guardar en un recipiente hermético.

ARROLLADO CON SEMILLAS DE AMAPOLA

Ingredientes (para 6 arrollados):

- 500 gr de semillas de amapola
- 500cc de leche entera
- 250 gr de nueces y pasas de uva
- 250 gr de mantequilla, ablandada
- 200 gr de azúcar
- 10 huevos, separados
- 1 cucharadita de esencia de almendras
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 gr de levadura fresca, desgranada
- 1 kg de harina
- 5 cucharaditas de azúcar con 2 gotas de esencia de vainilla
- 350 cc de leche entera

Preparación paso a paso:

Colocar las semillas de amapola en un bol y cubrir con agua hirviendo. Volcar todo en una cacerola junto con 500cc de leche y cocinar hasta que las semillas estén tiernas y la leche se haya reducido. Si las semillas están tiernas pero aún hay mucha leche, colarla y descartar. Tapar y dejar reposar toda la noche.

Al día siguiente, triturar las semillas en la procesadora 7 segundos o en un mortero.

Verter agua hirviendo sobre las nueces y pasas de uva, colar y picar.

En un bol, batir la mantequilla y el azúcar. Agregar 5 yemas y de a poco incorporar las semillas de amapola, las nueces, las pasas y la esencia de almendra.

En otro bol, batir 10 claras a punto nieve hasta lograr picos firmes. De a poco, incorporar este merengue en la mezcla de semillas de amapola.

En un bol pequeño, mezclar 2 cucharadas de azúcar con la levadura. Dejar descansar hasta que haga espuma.

En un bol grande, combinar la harina y el azúcar de vainilla. Cuando la mezcla de levadura esté espumosa, agregar a la harina junto con el resto de las yemas y 350cc de leche. Mezclar y amasar agregando más leche de ser necesario.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cubrir una asadera con papel manteca.

Amasar la masa formando un cilindro y dividirlo en 6 partes iguales. Estirar cada parte hasta formar un rectángulo de 5 mm de espesor. Esparcir un poco del relleno de amapola en cada rectángulo, enrollar y ubicar sobre la asadera.

Llevar al horno y hornear 45 minutos, retirar y dejar enfriar. Cortar y servir.

BUDÍN DE LIMÓN CON SEMILLAS DE AMAPOLA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 40 gr de semillas de calabaza, tostadas
- 2 limones, rallados y exprimidos
- 175 gr de azúcar
- 110 gr de mantequilla o margarina
- 2 huevos
- 225 gr de harina leudante
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de lemon curd
- 100 cc de leche
- 20 gr de semillas de amapola

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160°C (bajo).

Colocar las semillas de calabaza en una sartén seca y tostar unos minutos a temperatura alta. Dejar enfriar.

Rallar los limones y exprimir su jugo. Mezclar la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema sin grumos. Incorporar los huevos y batir un poco más.

Tamizar la mitad de la harina con el polvo para hornear y agregar a la mezcla uniéndolo despacio. Agregar el jugo y la ralladura de limón, mezclar, y agregar el lemon curd.

Incorporar la leche, tamizar el resto de la harina y agregar las semillitas de amapola. Unir todo y volcar en el molde.

Llevar al horno y cocinar 45 minutos o hasta que se dore. Una vez lista, dejar enfriar antes de desmoldar y cortar.

TORTA DE LIMÓN CON SEMILLAS DE AMAPOLA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 ¼ taza de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ limón, rallado

- 1 pizca de sal
- 200 gr de mantequilla, blanda
- 2/3 taza de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 huevos
- 2 cucharadas de semillas de amapola

PARA LA COBERTURA:

- 1 taza de azúcar glas (impalpable)
- 3 cucharadas de jugo de limón

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una tortera.

En un bol, batir la mantequilla con la ralladura de limón y el azúcar hasta lograr una crema. Agregar los huevos de a uno por vez, y el jugo de limón. Agregar los ingredientes secos y mezclar con espátula revolviendo con movimientos suaves hasta integrar todo.

Volcar la masa en la tortera y llevar al horno. Cocinar 25 a 30 minutos. Retirar y dejar entibiar.

En un bol, mezclar el azúcar glas (impalpable) con el jugo de limón y revolver hasta que no queden grumos. Rociar la torta con la cobertura y dejar enfriar.

12 Recetas con Arroz

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas grandes de aceite
- 1 zapallito
- 1 morrón verde picado
- ½ cucharadita de comino
- 3 cucharadas grandes de semilla de girasol tostado
- Pimienta negra, c/n
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de panir fresco
- ¼ taza de perejil fresco picado

Preparación:

Calentar el horno. Cortar a lo largo las berenjenas y sacar la pulpa. Calentar el aceite y saltar la pulpa, el pimiento, el zapallito y las especias por 15 minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar; añadir el arroz, el perejil y las semillas de girasol. Mezclar bien.

Poner esta preparación dentro de la cáscara de las berenjenas y colocar en una fuente de hornear tapada. Llevar al horno por espacio de 45 minutos. Luego destapar y cocinar otros 10 minutos.

VERDURAS MEDITERRÁNEAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 gr de arroz de grano largo
- 250 gr de carne picada de ternera
- 1 cebolla picada
- 4 pimientos
- 4 tomates grandes, maduros pero firmes
- 2 zucchinis pequeños

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 180 gr de hojas tiernas de espinaca
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 huevo, ligeramente batido
- Sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR:

- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Preparación paso a paso:

Cocinar el arroz en una cacerola de agua hirviendo durante 10-12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno. Colar. Mientras el arroz se cocina, poner el cordero y la cebolla en una sartén antiadherente y saltear hasta que el cordero esté ligeramente dorado y bien cocido y la cebolla esté suave. Revolver para que la carne de cordero se dore uniformemente. Colocar un colador sobre un bol, y colocar adentro la carne de cordero salteada para que la grasa gotee y pueda ser desechada.

Cortar los pimientos por la mitad longitudinalmente a través del tallo y quitar el corazón y las semillas. Cortar la parte superior de los tomates y vaciar el interior. Ahuecar el tomate colocando la pulpa y el jugo en un bol. Cortar los zucchinis por la mitad longitudinalmente y vaciar la pulpa. Picar la pulpa retirada de los zucchinis y agregarla a la pulpa de tomates.

Precalentar el horno a 180 ° C (horno moderado). Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente, añadir el ajo y la pulpa de verduras picada y cocinar, revolviendo, hasta que se ablanden un poco. Agregar la espinaca y cocinar a fuego moderado durante un minuto o hasta que se ablande. Retirar del fuego y agregar la albahaca, el arroz y el cordero. Añadir el huevo, condimentar con sal y pimienta a gusto y mezclar bien.

Rellenar con la preparación, las mitades de pimientos, tomates y zucchinis. Acomodar los pimientos y zucchinis rellenos en una fuente para horno sin encimar demasiado. Cubrir con papel aluminio o una tapa y hornear durante 15 minutos. Añadir los tomates rellenos y continuar cocinando por 15 minutos o hasta que las verduras estén casi tiernas. Destapar las verduras y hornear unos 15-20 minutos más o hasta que estén tiernas y la parte superior se dore ligeramente. Servir caliente o frío, espolvoreado con albahaca fresca picada.

GUISADO DE ARROZ CON CALABAZA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 gr de arroz grano largo, previamente remojado
- 350 gr de calabaza, pelada y cortada en cubos chicos
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 450 cc de caldo de pollo o de verduras
- Un chorrito de vino blanco seco (opcional)
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharada de aceite de oliva

PARA SERVIR:

- 50 gr de queso parmesano recién rallado
- ½ bolsa de hojas de espinaca

Preparación paso a paso:

Calentar aceite de oliva en una sartén. Añadir la cebolla y cocinar a fuego medio durante 5-8 minutos hasta que estén transparentes, no doradas. Agregar el ajo, la calabaza en cubos y el chorrito de vino. Tapar y cocinar a fuego medio durante un par de minutos hasta que ya no se puede oler el alcohol.

Añadir el arroz y revolver bien. Cocinar por un par de minutos. Si el arroz se pega añadir poco de caldo, de a un cucharón a la vez. A continuación, añadir las hierbas, sal y pimienta a gusto. Agregar el caldo restante (todo de una vez). Llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento.

Cocinar durante unos 30 minutos hasta que todo el líquido se absorba y el arroz esté cocido, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo de la cacerola. Servir bien caliente.

GUISADO DE ARROZ CON ZANAHORIAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz grano largo
- 6 zanahorias medianas, peladas y en cubitos
- ½ cebolla, picada
- 1,25 litros de caldo de pollo o verduras

- 2 cucharadas de aceite
- 45 gr de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- 125 cc de vino blanco, seco
- 60 gr de Mascarpone
- 250 gr de Parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta blanca al gusto

Preparación en 4 pasos:

1) En una cacerola mediana, calentar 1 cucharada de aceite y 15g de manteca. Agregar las zanahorias y mezclar con cuchara de madera. Incorporar 125cc de agua, sal y azúcar. Tapar todo y cocinar 5 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas.

2) Destapar y cocinar otros 4 minutos revolviendo constantemente hasta que el líquido se haya evaporado. Retirar las zanahorias y dividir las en dos porciones. Colocar una porción en la procesadora con 150 cc de agua caliente y procesar. Calentar el caldo de pollo o verduras en otra cacerola a calentar.

3) En la misma cacerola donde se cocinaron las zanahorias, calentar el resto del aceite y la manteca. Saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el arroz y revolver 1 minuto. Agregar el vino y mezclar. Incorporar el puré de zanahorias y cocinar revolviendo hasta que el guisado esté cremoso y no aguado como sopa.

4) Agregar 125cc de caldo y revolver hasta que se evapore casi completamente. Continuar agregando caldo de a poco hasta que el arroz esté al dente. Incorporar las zanahorias enteras y el Mascarpone, mezclar, agregar el resto de caldo y mezclar otra vez. Condimentar con sal y pimienta, parmesano y perejil. Servir bien caliente.

TOMATES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ taza (90 gr) de arroz blanco
- 4 tomates firmes
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cebolla, pelada y finamente picada

- 1 puñado de perejil fresco, finamente picado
- ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Hervir suficiente agua como para cubrir el arroz en una cacerola pequeña a fuego alto. Agregar el arroz, tapar y retirar del fuego. Dejar reposar durante 5 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Colar y reservar.

2) Cortar la parte superior de cada tomate y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara. Dejar un borde más o menos grueso para que no se rompa al rellenarlo. Reservar 3 cucharadas de la pulpa e invertir los tomates sobre papel de cocina para escurrir su líquido.

3) Picar la pulpa y colocarla en un bol mediano. Agregar el arroz, el pimiento verde, la cebolla, el perejil, sal, ajo y aceite de oliva. Mezclar bien. Rellenar los tomates con esta mezcla y llevar al horno. Hornear de 20 a 25 minutos.

BUDÍN DE VERDURAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 atado de espinacas (12 plantitas aprox.)
- 12 hojas grandes de acelga
- 4 zanahorias medianas
- 3 remolachas medianas
- 2 tazas de arroz
- 1 ½ tazas de leche en polvo
- Sal al gusto
- 100 gr de manteca

Preparación:

Hervir las espinacas y acelgas en agua y sal. Escurrirlas bien pasándolas luego por la procesadora. Raspar las zanahorias, hervirlas en agua salada con una pizca de azúcar hasta que se ablanden. Pasarlas por la procesadora. Hervir las remolachas hasta que estén tiernas. Pasarlas por la procesadora. Mantener todas estas verduras molidas cerca

del fuego, de manera que estén calientes en el momento de armar el budín. Hervir el arroz en abundante agua salada durante 15 o 20 minutos. Colar, poner en un bol y mezclar con manteca y leche en polvo. Poner una fina capa de arroz en una budinera grande, luego las espinacas, encima otra capa de arroz, seguidamente las zanahorias, de nuevo una de arroz, luego las remolachas y finalmente una capa de arroz. Presionar ligeramente con el dorso de una cuchara. Desmoldar en una fuente. Cubrir con la siguiente salsa de tomates que se habrá preparado de antemano.

SALSA PARA CUBRIR EL BUDÍN

Ingredientes:

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

Preparación: Calentar el aceite, echar el tomate y dejar cocinar lentamente hasta que se espese. Cebiar con media taza de agua hirviendo. Dejar espesar de nuevo. Cubrir con esta salsa el budín de verduras o servirla en una salsaera.

PIZZA VEGANA RELLENA

Ingredientes (para 6 porciones):

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

Preparación paso a paso:

1) Lavar el arroz, colar y cocinar con el agua, la cebolla, el ajo y las semillas de hinojo a fuego fuerte hasta que hierva. En ese momento llevar a fuego de temperatura

mínima y terminar la cocción con el recipiente tapado, aproximadamente durante 50 minutos.

2) Dejar entibiar, colocar en un bol, agregar el perejil, la harina y el aceite.

3) Amasar con las manos para unir y colocar la maza en una pizzera previamente aceitada y enharinada de 30 centímetros de diámetro.

4) Cubrir con el siguiente relleno y llevar a horno de temperatura media por 20 minutos.

RELLENO PARA LA PIZZA VEGANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 puerros picados con su parte verde tierna
- 1 blanco de apio picado
- 1 ají rojo chico picado
- 2 hinojos cortados en cubitos
- 2 tomates peritas (jitomates) sin piel y sin semillas, triturados
- 100 gramos de tofu (queso de soja)
- 1 cuchara colmada de albahaca picada
- 1 pizca de estragón y de salvia

Preparación paso a paso:

1) Rehogar en el aceite las verduras, las especias y las hierbas por espacio de 4 minutos.

2) Agregar el tofu hecho puré.

3) Mezclar y cubrir la pizza vegana. Continuar con el último paso de la preparación de la pizza (ver más atrás).

HABAS CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 ½ kg de habas o arvejas cocidas
- 50 gr de aceite o mantequilla
- 200 gr de tomates picados y pelados

- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharada de perejil picado fino
- 1 ¼ litros de caldo de verduras
- 2 tazas de arroz integral
- 6 patata medianas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Desgranar las habas. Poner al fuego la mantequilla, agregar los tomates, el ají molido y el perejil. Incorporar al caldo las habas. Tostar el arroz e integrarlo. Dejar cocinar y luego agregar las papas cortadas en daditos. Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos.

ARROZ CON ESPINACAS

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 350 gr de arroz grano largo
- 1 cucharadita de sal
- 825 ml de agua
- 225 gr de espinacas frescas
- 1 cucharada de aceite vegetal (maíz o trigo)
- 2 hojas de laurel y pimienta negra

Preparación en 2 pasos:

1) Lavar cuidadosamente el arroz, dejar en remojo y luego escurrir. Poner el agua y la sal en una cacerola a fuego fuerte. Quitar los tallos duros de las espinacas, lavar las hojas varias veces y escurrirlas. Remojar las espinacas con agua hirviendo hasta que se ablanden, poner en un colador y aclarar con agua fría. Escurrir y cortar en trozos pequeños.

2) En una cacerola mediana, calentar el aceite vegetal y sumergir en él las hojas de laurel. Añadir el arroz y saltear removiendo, hasta que los granos estén empapados de aceite y se tornen traslúcidos. Agregar las espinacas picadas, revolver durante un minuto, añadir el agua salada y poner a hervir. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Cuando esté cocido agregar la pimienta. Mezclar los ingredientes

con un tenedor antes de servir. Se puede reemplazar la espinaca por alguna otra hoja verde que se considere apropiada, como la acelga.

ARROZ INTENSO CON VEGETALES MIXTOS

Ingredientes (para 4 porciones):

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

PARA DECORAR:

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

Preparación paso a paso:

Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y

revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.

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

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

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

ARROZ FRÍO EN ENSALADA CON GUIANTES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz (largo fino)
- ½ kg de judías verdes
- 1 kg de guisantes pelados
- Unas hojas de lechuga
- 3 huevos duros
- 2 tomates

VINAGRETA (mezclar todo en un bol):

- Aceite, cantidad necesaria
- Sal al gusto
- Vinagre, cantidad necesaria
- Perejil picado muy fino
- 1 huevo duro picado

Preparación en un paso:

Cocer por separado el arroz en agua hirviendo con sal (20 minutos), las judías verdes troceadas (15 minutos) y los guisantes (20 minutos). Cuando esté cocido el arroz, lavar con agua fría y escurrir bien. Después mezclar en un molde el arroz, las judías verdes, los guisantes y el tomate en daditos. Volcar en un plato y adornar con la lechuga cortada en juliana rodeando el arroz y con huevo picado por encima. Finalmente regar todo con la vinagreta.

ZUCCHINIS CON ARROZ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 zucchini cortado en rodajas bien finitas
- 2 tazas de arroz grano largo
- 1 cebolla mediana picada
- 7 tazas de caldo de verduras
- 10 tomates secos
- 1 cucharadita de tomillo
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 hojas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Colocar el caldo en una cacerola mediana a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que hirvió, bajar el fuego. Derretir la manteca en una olla a fuego mediano. Rehogar la cebolla por 2 minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y saltar por otros 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que se haya dorado. Agregar el caldo de verduras de a poco, mezclando constantemente. El arroz se volverá bien cremoso.

Por último, agregar el zucchini, los tomates secos y el tomillo, agregando más caldo si fuese necesario. Agregar la albahaca y 3 cucharadas de queso justo antes de servir. Dividir el arroz en 6 cazuelas individuales y espolvorear con el resto del queso.

12 Recetas con Girasol

ENSALADA DE MEDIO ORIENTE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de lentejas verdes, enjuagadas
- 1 diente de ajo
- Una buena pizca de comino molido
- 1 rodaja de limón
- 1 cebolla morada pequeña, picada finamente
- 85 gr de damascos secos, picados gruesos
- 3 pimientos pequeños (1 rojo, 1 amarillo y 1 verde), sin semillas y cortados en cubos de 2 cm
- 100 gr de ramos de brócoli pequeños
- 50 gr de queso de cabra firme
- 2 cucharadas de semillas de girasol tostadas

PARA EL ADEREZO DE LIMÓN Y CILANTRO:

- El jugo de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado fino
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Poner las lentejas en una olla grande, cubrir con agua y llevar a hervor; quitar la espuma. Agregar el ajo pelado, el comino y el limón; bajar el fuego y cocinar unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.

Mientras tanto, para hacer el aderezo, poner el jugo de limón, el aceite de oliva, el cilantro fresco, y pimienta al gusto en una ensaladera grande y batir para mezclar.

Ecurrir las lentejas, quitando el limón y el ajo, y agregarlas a la ensaladera. Mezclar suavemente con el aderezo.

Añadir la cebolla, los damascos, los pimientos y el brócoli, y mezclar suavemente. Desmenuzar el queso encima, esparcir las semillas de girasol y servir de inmediato.

SOPA CREMA DE PATATAS CON SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cebolla finamente picada
- 20 gr de mantequilla
- 500 gr de patatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 400 cc de leche
- 500 cc de agua
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)
- Nuez moscada al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Preparación paso a paso:

Calentar la mantequilla en una olla y rehogar las cebollas hasta que estén transparentes. Agregar las papas y cocinar por algunos minutos. Verter la leche y agua, bajar el fuego y cocinar por 20 a 25 minutos.

Mientras tanto, tostar las semillas de girasol en una sartén (sin aceite) hasta que estén bien doradas, cuidando que no se quemem. Incorporar a la olla con la sopa.

Con una licuadora de mano, licuar la sopa y por último agregar la nata. Salpimentar a gusto y sazonar con nuez moscada. Servir caliente.

SOPA CREMA AROMÁTICA DE VEGETALES MIXTOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1,5 litros de caldo de gallina o verdura
- 1 cucharada de sal
- 25 gr de mantequilla
- 2 zucchinis medianos
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas
- 1 morrón verde, mediano, en rodajas finas
- ½ taza de cebolla de verdeo, picada
- 1 cucharada de ajo picado (opcional)
- 5 tazas de hojas frescas de espinaca, lavadas y trozadas

- 1 cucharada de hojas de eneldo
- 1 pizca de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharadita de sal de ajo (opcional)
- 1 puñado de semillas de girasol
- Pimienta blanca o negra, al gusto
- 250 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Cortar los zucchinis en rodajas bien finas y colocar en un bol. Agregar una cucharada de sal, revolver y reservar. En una cacerola mediana, derretir la manteca y saltear la cebolla y el morrón a fuego medio lento. Cuando la cebolla esté transparente agregar la cebolla de verdeo y el ajo. Saltear 2 minutos más y agregar el zucchini junto con el líquido que soltó en el bol. Rehogar todo por 4 minutos.

Incorporar la espinaca y saltear hasta que esté cocida y el zucchini esté casi transparente. Evitar secar las verduras. Agregar el caldo y condimentar con eneldo, nuez moscada y sal de ajo. Tapar la cacerola y dejar hervir a fuego lento hasta que todas las verduras estén blandas, aproximadamente 30 minutos.

Dejar entibiar la sopa unos 15 minutos, incorporar las semillas de girasol y licuar en una licuadora o procesadora. Colocar nuevamente en la cacerola y agregar la nata y más agua hasta lograr la consistencia al gusto. Servir caliente en cazuelas individuales.

PANCITOS INTEGRALES CON SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes (para 8 pancitos):

PARA COMENZAR LA MASA:

- 100 gr de harina para pan
- 100 gr de harina integral
- 50 gr de harina con malta
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 200 cc de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de sal

PARA LA MASA:

- 100 gr de harina para pan

- 100 gr de harina integral
- 50 gr de harina con malta
- 120 cc de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de semillas de girasol o avena arrollada

Preparación paso a paso:

En un bol, colocar todos los ingredientes para comenzar la masa y revolver. Tapar con film transparente y dejar levar toda la noche.

Al día siguiente, agregar el resto de los ingredientes de la masa excepto las semillas o la avena. Mezclar y volcar el bollo en la máquina de hacer pan. Programar para amasar. Una vez terminado el ciclo, retirar la masa y amasar con harina integral sobre la mesada. Se puede hacer el proceso amasando manualmente.

Cortar el bollo en dos, y cortar cada parte en 4. Hacer 8 pancitos y ubicarlos en la asadera. Pincelar con agua y salpicar con semillas de lino o avena. Tapar con un repasador húmedo y dejar levar 1 hora.

Precalentar el horno a 210°C (horno caliente). Llevar al horno y cocinar de 15 a 20 minutos.

GALLETAS DE AVENA Y SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes (para 8-12 galletas):

- 140 gr de semillas de girasol, peladas
- 250 gr de margarina
- 250 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 125 gr de avena arrollada
- 1 pizca de sal
- 225 gr de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

En una sartén limpia, tostar las semillas de girasol hasta que se doren. Colocar en un bol y reservar.

En un bol grande, batir la margarina hasta que esté cremosa. Agregar el azúcar, la vainilla y el polvo para hornear. Incorporar las semillas de girasol, la avena y una pizca de sal, luego mezclar bien para incorporar. Agregar la harina y amasar con las manos para formar un bollo liso.

Tomar porciones y amasar bolitas del tamaño de una nuez. Aplastar ligeramente y colocarlas en la placa. Llevar al horno. También se puede forrar con masa la base de la fuente por completo, hornear y luego cortar en cuadrados.

Hornear 15 minutos hasta que estén doradas. Dejar enfriar antes de servir porque estas galletitas son muy quebradizas cuando están calientes.

TORTA DE SEMILLAS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 6 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 600 gr de azúcar
- 6 cucharadas de cacao
- 350 gr de harina leudante
- 250 gr de margarina
- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 100 gr de semilla de calabaza
- 100 gr de semillas de girasol
- 100 gr de pasas de uva
- 100 gr de semillas de amaranto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde de torta rectangular.

Derretir la margarina en una cacerola, suavemente para que no hierva.

Mezclar la margarina derretida, el azúcar, la sal, el cacao, la harina y el polvo de hornear en un bol.

En un recipiente aparte batir los huevos enteros con una batidora eléctrica logrando

un batido espumoso y firme. Añadir los huevos al resto de la mezcla y revolver suavemente, para incorporar sin quitar la textura aireada. Añadir todas las semillas y las pasas y mezclar de nuevo.

Colocar la masa en el molde. No se va a volcar fácilmente, pero se nivelará mientras se cocina en el horno. Es una buena idea poner un poco de semillas de girasol en la superficie de la torta, ya que le aporta un sabor agradable, pero queda a elección.

Llevar al horno durante 40 minutos. El tiempo puede variar, si al chequear la torta después de 40 minutos, aun está muy húmeda, hornear por 10 minutos más. La torta tiene una consistencia húmeda y pegajosa cuando se corta.

BARRA MULTIFRUTA CON SEMILLAS

Ingredientes (para 12 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de miel de agave
- 50 gr de semillas (de calabaza, de girasol)
- 35 gr de almendras, picadas grueso
- 150 gr de avena arrollada
- 100 gr de damascos secos, picados
- 30 gr de dátiles secos, picados
- 2 bananas, hechas puré

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (bajo). Enmantecar una fuente para horno cuadrado y forrar la base con papel manteca.

Derretir la mantequilla con la miel y la miel de agave en una cacerola chica a fuego bajo.

Colocar todos los ingredientes secos en un bol y mezclar con el puré de bananas. Agregar la mantequilla con miel, revolver y volcar todo en la fuente. Aplastar cubriendo toda la superficie hasta que quede más o menos con un espesor de 1,75 cm.

Llevar al horno y cocinar de 20 a 30 minutos. Dejar enfriar en la fuente y cortar en cuadrados o barras.

ENSALADA AVINAGRADA DE REPOLLO CON SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes (para 10 porciones):

- 2 cebollas rojas pequeñas
- 450 gr de repollo blanco finamente rallado
- 450 gr de repollo morado finamente rallado
- 5 zanahorias peladas y ralladas
- 5 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 190 cc de aceite de oliva
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 1 cucharada de semillas de mostaza negra
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Pelar las cebollas y cortar longitudinalmente al medio. Cortar las mitades de cebolla en rodajas finas. Colocar la cebolla en un bol con agua con hielo, y dejar en remojo durante 5 minutos. Escurrir bien en un colador.

En un recipiente grande mezclar el repollo blanco y morado, la cebolla, la zanahoria y el vinagre.

En una sartén pequeña, calentar el aceite de oliva a fuego moderado hasta que esté caliente pero no humeando. Añadir las semillas de girasol y las semillas de mostaza y cocinar, tapado, revolviendo ocasionalmente, durante 1 a 3 minutos, o hasta que las semillas de mostaza dejan de estallar. Rociar la mezcla de aceite caliente inmediatamente sobre la mezcla de repollo y mezclar bien la ensalada. Añadir sal al gusto y mezclar de nuevo. Enfriar antes de servir.

PAN IRLANDÉS CON GROSELLAS

Ingredientes (para 20 porciones):

- 550 gr de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 50 gr de azúcar
- 175 gr de grosellas

- 1 cucharada de semillas de girasol
- 475 cc de buttermilk

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Mezclar la harina con el bicarbonato, polvo para hornear, sal y azúcar.

Colocar las grosellas en un bol, y cubrir con agua caliente. Colarlas bien y secar con papel de cocina. Agregar a la mezcla de harina, junto con las semillas de girasol.

Incorporar el buttermilk a la mezcla, y amasar en la procesadora con el gancho para masa por 1 a 2 minutos, hasta que los ingredientes se hayan integrado bien.

Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Con las manos con harina, darle forma a los panes y colocarlos sobre la placa, separados entre sí. Espolvorear con harina y hacer un corte en cruz en la parte superior con un cuchillo filoso.

Llevar al horno por 45 a 55 minutos, hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio. Dejar enfriar sobre una rejilla.

PARA HACER BUTTERMILK: Mezclar 250 cc de leche desnatada con 1 cucharada de jugo de limón. Dejar reposar por 10 minutos a temperatura ambiente, y tendrá aspecto a leche cortada.

Se puede reemplazar el buttermilk por queso crema o también con yogur griego natural y leche. Mezclar $\frac{1}{4}$ taza (60 cc) de leche con $\frac{3}{4}$ de taza (180 cc) de yogur o queso crema.

GALLETAS DE GIRASOL

Ingredientes (para 36 galletas):

- 150 gr de harina común
- 150 gr de azúcar glas (impalpable)
- 3 claras de huevo
- 150 gr de mantequilla, derretida
- 2 cucharadas de semillas de girasol

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una asadera con papel manteca.

Tamizar la harina y el azúcar juntos. Agregar las claras y unir hasta conseguir una

masa sin grumos. Agregar as semillas de girasol y revolver. Llevar la preparación a la heladera y dejar reposar 30 minutos.

Colocar cucharaditas de la mezcla en la asadera o placa y extender formando círculos finitos y delgados.

Llevar al horno y cocinar 4 o 5 minutos. Retirar del horno. Levantar rápidamente de la asadera y apoyar sobre el palo de amasar para que se curven mientras aún están calientes. Guardar en una lata una vez frías y hasta el momento de consumirlas.

ENSALADA DE CUSCÚS AL ROMERO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de tomates cherry
- 1 pepino, grande
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de girasol (pipas)
- 2 cucharadas de romero fresco, bien picado
- 1 taza de cuscús, preparado

Preparación rápida:

Cortar los tomates cherry por la mitad, exprimir y Pelar el pepino, quitar las semillas y cortar en cubitos. Descartar las semillas, y picar el resto del tomate. Colocar todos los ingredientes en un bol mediano y condimentar al gusto.

CREPINETTES (ALBÓNDIGAS DE CORDERO)

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 1 kg de carne picada de cordero
- 60 cc de vino tinto
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 ramita de romero, picada
- 3 ramitas de orégano, picadas

- 1 ½ cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de hojitas de chile
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 hoja de redaño o crepin
- 1 cucharada de aceite de canola

Preparación paso a paso:

Colocar el comino, hinojo y semillas de girasol en una sartén sin nada a fuego fuerte. Tostar las semillas por 3 minutos, hasta que comiencen a soltar aroma y a explotar. Pasar a un mortero, y moler las semillas.

Agregar las especias tostadas a la carne picada, junto con el vino tinto, chile, sal y pimienta. Mezclar bien, y luego cubrir con papel film. Refrigerar en la heladera por 1 hora, o durante toda la noche, para que se impregne de sabor.

Enjuagar el redaño en agua fría, y luego colocarlos estirado sobre una tabla para picar. Dividir la carne picada en bolitas. Colocar sobre el redaño, y luego cortar en cuadrados. Envolver cada albóndiga en el redaño.

Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. Agregar los crepinettes con el doblez del redaño hacia abajo, y cocinar por 5 a 6 minutos de cada lado. Luego servir.

12 Recetas con Lino

ENSALADA MIXTA CON SEMILLAS DE LINO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 gr de chauchas, lavadas y sin hilos
- ½ melón, pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 50 gr de lechugas mixtas
- 75 gr de tomates cherry
- 2 cucharadas de semillas de lino
- 20 gr de pistachos tostados
- Aceto balsámico, c/n

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner a hervir una cacerola con agua. Cocinar las chauchas 10 minutos y colar. Dejar enfriar.
- 2) En una ensaladera grande, mezclar las chauchas, el mix de lechugas, los tomates cherry, los pistachos y las semillas de lino. Rociar con aceto y servir de inmediato.

CREMA INTENSA DE PIMIENTOS CON SEMILLAS DE LINO

Ingredientes (para 5 porciones):

- 3 tazas de caldo de pollo
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 30 gr de mantequilla
- 4 pimientos rojos, sin semillas y picados
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de semillas de lino
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio. Agregar el pimiento,

la cebolla y el ajo, y saltear durante 5 a 10 minutos o hasta que se hayan ablandado.

Agregar el caldo de pollo, revolviendo bien, y luego bajar el fuego bien bajo y cocinar durante 30 minutos. Pasar a una procesadora de alimentos o licuadora hasta lograr un puré suave y homogéneo.

Colocar la preparación en la cacerola nuevamente, agregar la nata en forma de hilo y condimentar con sal y pimienta a gusto. Espolvorear con semillas de lino y servir inmediatamente en cazuelas individuales.

SOPA CREMA DE ESPINACA Y ZUCCHINI CON SEMILLAS DE LINO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 litro de caldo de verduras
- 225 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de espinaca
- 500 gr de zucchinis, en cubos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada gruesa
- 1 patata, mediana pelada y en cubos
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de semillas de lino
- Sal y pimienta al gusto

Preparación exprés:

En una olla, calentar el aceite y rehogar los zucchinis y cebolla hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregar la espinaca, patatas, perejil y caldo. Bajar el fuego y cocinar por 20 minutos. Licuar con licuadora de mano. Por último, incorporar la nata, evitando que hierva. Salpimentar a gusto, espolvorear con las semillas de lino y servir caliente en cazuelas individuales.

SOPA INTENSA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 6 puerros con hojas verdes tiernas

- 1 cebolla blanca pequeña bien picada
- 2 cucharadas de hongos secos remojados en agua y picados
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz
- 1 cucharadita de semillas de lino
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Una pizca de jengibre, de mostaza y de nuez moscada molida
- Un litro y medio de agua
- 250 gramos de champiñones fileteados

Preparación en 2 pasos:

1) Rehogar en una cacerola el aceite los puerros, la cebolla y los hongos secos. Licuar todo con $\frac{3}{4}$ litro de agua y dejar entibiar. Agregar el resto del agua con la harina disuelta y las especias, e incorporar el agua de remojo de los hongos.

2) Cocinar a fuego mínimo unos minutos revolviendo con una espátula. Agregar los champiñones y hervir por 3 minutos más. Espolvorear al final las semillas de lino y chía. Servir caliente.

BAGUETTE CON LINO

Ingredientes (para 2 baguettes):

- 15 gr de levadura seca
- 100 cc de agua tibia
- 450 cc de agua
- 800 gr de harina de pan
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de maíz (polenta)
- 1 clara de huevo, batida
- 1 cucharada de semillas de lino

Preparación paso a paso:

En un bol, disolver la levadura en el agua tibia. Dejar reposar por 10 minutos, hasta que empiece a formarse una espuma.

En un bol grande, combinar la levadura con 450 cc de agua, 1/3 de la harina, sal, azúcar y aceite vegetal. Mezclar bien hasta que se integren bien todos los ingredientes. Incorporar el resto de la harina, de a poco, batiendo bien después de cada adición. Una vez que la masa se separe del bol, colocarlas sobre una superficie enharinada, y amasar por 8 minutos, hasta que la masa esté suave y elástica.

Aceitar ligeramente el bol, y colocar la masa y cubrirla bien con aceite. Cubrir con un repasador húmedo y dejar levar en un lugar tibio y seco, hasta que duplique su tamaño, más o menos, durante 1 hora.

Dividir la masa en 2 partes. Estirar cada masa en un rectángulo de 23cmx30cm, y enrollarlo como si fuese un pionono, a lo largo. Sellar los bordes y colocar la baguette con la junta hacia abajo sobre una placa para horno, previamente espolvoreada con harina de sémola, o polenta.

Con un cuchillo filoso, hacer cortes diagonales en 3 lugares. Pintar con clara batida y espolvorear con semillas de lino. Tapar y dejar levar otros 30 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Llevar al horno por 35 minutos, o hasta que se haya dorado.

PAN INTEGRAL DE AVENA Y CENTENO CON SEMILLAS DE LINO

Ingredientes (para 2 panes):

PARA EL DÍA 1:

- 25 gr de levadura
- 200 cc de agua tibia
- 120 gr de harina común
- 80 gr de harina de centeno
- 100 gr de semillas de lino
- 150 cc de agua

PARA EL DÍA 2:

- 1 cucharada de aceite
- 300 cc de agua
- 1 ½ cucharadita de sal
- 360 gr de harina común
- 240 gr de harina de centeno
- 100 gr de avena en escamas tipo Quaker®
- 100 gr de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

DÍA 1:

Mezclar la levadura con el agua tibia, la harina de centeno y la harina común. Tapar el bol y dejar reposar a temperatura ambiente 24 horas.

Remojar las semillas de lino en 150cc de agua durante 2 horas o toda la noche.

DÍA 2:

Precalentar el horno a 225 °C (muy caliente). Separar una asadera.

Calentar 300 cc de agua y el aceite a 37°C. Agregar sal, la mezcla de levadura, las semillas de lino remojadas y coladas, la avena y la harina. Amasar todo hasta lograr un bollo liso y elástico. Cubrir y dejar reposar 45 minutos para que leve.

Dividir la masa en dos y formar 2 panes ovalados. Si la masa está muy húmeda, agregar más harina. Pincelar los panes con leche y pasarlos por semillas de sésamo para que se peguen. Dejar levar 30 minutos.

Hornear 45 a 50 minutos hasta que al golpear cada hogaza suene hueca.

PAN DE LINO

Ingredientes (para 10 porciones):

- 300 gr de harina para pan
- 400 gr de harina integral
- 60 gr de avena arrollada Quaker®
- 45 gr de semillas de lino tostadas
- 1 cucharadita de sal
- 1 sobre de levadura en polvo
- 400 cc de leche desnatada (descremada)
- 100 cc de agua
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una asadera.

Colocar todos los ingredientes secos en un bol grande. Colocar todos los ingredientes húmedos en otro bol.

Verter los ingredientes húmedos en los secos y unir con cuchara de madera o con las manos hasta formar un bollo.

Volcar el bollo sobre la mesada ligeramente enharinada y trabajar la masa 10 minutos. Colocar el bollo nuevamente en el bol y cubrir con film transparente. Dejar levar 1 hora.

Golpear la masa para quitar el gas y darle forma de pan. Ubicarla en una asadera y llevar al horno.

Hornear 20 minutos. Retirar del horno y dar vuelta. Hornear otros 10 minutos. El pan está listo cuando al golpear la hogaza, suena hueco.

PAN DE ALMENDRAS Y LINO SIN GLÚTEN

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 175 gr de harina de almendras blanqueadas
- 100 gr de arrurruz en polvo
- 4 cucharadas de harina de semillas de lino
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 4 huevos
- 1 cucharadita de néctar de agave o miel de agave
- 1 cucharadita de vinagre de manzana

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol mediano, mezclar la harina de almendras, la harina de semillas de lino, sal, y bicarbonato. En otro bol, batir los huevos por 5 minutos hasta que estén espumosos.

Incorporar el agave y mezclar con los huevos. Agregar el vinagre y revolver.

Incorporar los ingredientes secos en los húmedos y unir.

Volcar la preparación en el molde y llevar al horno.

Hornear 30 a 35 minutos o hasta que al pinchar el centro con un cuchillo, este salga limpio. Dejar enfriar y cortar.

GALLETAS SALADAS “MULTI SEMILLAS”

Ingredientes (para 18 galletas):

- 25 gr de avena arrollada sin gluten
- 40 gr de mezcla de semillas de lino, calabaza, y girasol
- 155 gr de harina común sin gluten
- 50 gr de azúcar negra
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear sin gluten
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Colocar papel manteca en la base de dos asaderas.

En el bol de la procesadora, colocar la avena, la mezcla de semillas, y procesar unos segundos.

Agregar la harina, el azúcar, la sal, el polvo para hornear y la margarina. Procesar bien y agregar la leche hasta que la mezcla se una en un bollo. No hay que preocuparse si se ve un poco seca. Sacar de la procesadora y volcar en la mesada.

Si está muy seca, agregar un poquito más de leche pero no demasiado.

Estirar hasta un espesor de 3mm y cortar galletitas redondas o cuadradas. Levantarlas con cuidado y colocar sobre la asadera. Pinchar cada una varias veces con un tenedor.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos hasta que estén doradas.

BUDÍN DE PASAS Y LINO

Ingredientes (para 10 porciones):

- 5 huevos
- 500 gr de azúcar
- 3 tazas de harina
- 1 taza de leche
- 250 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 limón, rallado
- 1 cucharadita de clavo de olor, molido

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de pasas de uva (sin semillas)
- 1 cucharada de semillas de lino

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar un molde para budín inglés, alargado.

En un bol, batir los huevos con el azúcar. Agregar la ralladura de limón, el clavo y la canela y mezclar bien. Incorporar la mantequilla y batir hasta lograr una crema.

Lentamente agregar la harina junto con el bicarbonato y unir todo con cuchara de madera. Agregar las pasas de uva y las semillas de lino y mezclar bien para integrar de manera pareja.

Volcar la preparación en el molde y llevar al horno. Cocinar 45 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro, salga limpio. Servir una vez que enfrió.

BARRA DE CHOCOLATE, ALMENDRA Y LINO

Ingredientes (para 10 unidades):

- 300 gr de almendras, sin tostar
- 60 gr de harina de semillas de lino, o semillas de lino procesadas finamente
- 50 gr de coco, rallado
- 125 gr de mantequilla de almendras
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de coco
- 1 cucharada de miel de agave
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 150 gr de chocolate negro (opcional)

Preparación paso a paso:

En el bol de la procesadora, colocar las almendras, la harina de semillas de lino, el coco rallado, la mantequilla de almendras y la sal. Pulsar 10 segundos.

En una cacerola chiquita, derretir el aceite de coco a fuego bajo. Retirar del fuego y mezclar con la miel de agave y la esencia de vainilla. Incorporar la mezcla de aceite de coco a la procesadora y pulsar hasta lograr una pasta.

Volcar la mezcla en la fuente y presionar cubriendo bien la base. Llevar a la heladera y enfriar la masa 1 hora hasta que esté firme.

En una cacerola chica, derretir el chocolate a fuego bajo, revolviendo constantemente. Verter sobre la masa y extender. Llevar a la heladera otros 30 minutos hasta que el chocolate se endurezca. Retirar de la heladera y cortar en barras.

SALMÓN CON JUDÍAS Y SEMILLAS DE LINO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de judías verdes (chauchas), sin hilos
- 4 filetes de salmón
- Sal y pimienta al gusto
- 4 ramitas de eneldo
- 1 cucharada de semillas de lino

Preparación paso a paso:

Colocar una cacerola con agua a hervir. Agregar sal y cocinar las chauchas 10 minutos. Colar.

En una sartén antiadherente con aceite, dorar el salmón 10 minutos. Dar vuelta y cocinar 3 minutos más hasta que se descame fácilmente. Condimentar con sal, pimienta y eneldo picado.

Repartir las chauchas en 4 platos y colocar encima un filete de salmón, salpicar con semillitas de lino y servir.

12 Recetas con Maíz

PAN DE MAÍZ AROMÁTICO

Ingredientes (para 6 unidades):

- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 chiles verdes, picados
- 175 gr de choclo en granos
- 125 cc de queso crema
- 250 gr de queso Cheddar, rallado
- 1 cucharadita de polvo para hornear libre de gluten
- 1 cucharadita de sal
- 125 gr de polenta

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Aceitar ligeramente una fuente para horno o tortera cuadrada. También se puede hacer en moldecitos para muffins. Batir el huevo con el aceite.

Incorporar todos los otros ingredientes pero reservar 50g de queso Cheddar.

Verter la mezcla en el molde o también se puede hacer en moldecitos de muffin. Salpicar con el resto del queso y llevar al horno.

Hornear 40 minutos en la tortera o 25 minutos si hace muffins. Dejar reposar 5 minutos y desmoldar. Dejar entibiar y cortar.

PAN DE HARINA DE MAÍZ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 100 gr de harina común
- 100 gr de harina de maíz (polenta)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite

- 100 gr de queso crema
- 100 cc de leche
- 1 huevo

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar un molde mediano, ya sea redondo (tortera) o también puede ser una budinera. Reservar.

2) Mezclar bien todos los ingredientes, y colocar la mezcla en el molde. Llevar al horno durante 25 minutos. Si se usa una budinera, puede llevar más tiempo de cocción, controlar con un palillo, y si sale limpio, ya está listo. Cortar en cuadraditos y servir.

BAGUETTE CON LINO

Ingredientes (para 2 baguettes):

- 15 gr de levadura seca
- 100 cc de agua tibia
- 450 cc de agua
- 800 gr de harina de pan
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de maíz (polenta)
- 1 clara de huevo, batida
- 1 cucharada de semillas de lino

Preparación paso a paso:

En un bol, disolver la levadura en el agua tibia. Dejar reposar por 10 minutos, hasta que empiece a formarse una espuma.

En un bol grande, combinar la levadura con 450 cc de agua, 1/3 de la harina, sal, azúcar y aceite vegetal. Mezclar bien hasta que se integren bien todos los ingredientes. Incorporar el resto de la harina, de a poco, batiendo bien después de cada adición. Una vez que la masa se separe del bol, colocarlas sobre una superficie enharinada, y amasar por 8 minutos, hasta que la masa esté suave y elástica.

Aceitar ligeramente el bol, y colocar la masa y cubrirla bien con aceite. Cubrir con

un repasador húmedo y dejar levar en un lugar tibio y seco, hasta que duplique su tamaño, más o menos, durante 1 hora.

Dividir la masa en 2 partes. Estirar cada masa en un rectángulo de 23cmx30cm, y enrollarlo como si fuese un pionono, a lo largo. Sellar los bordes y colocar la baguette con la junta hacia abajo sobre una placa para horno, previamente espolvoreada con harina de sémola, o polenta.

Con un cuchillo filoso, hacer cortes diagonales en 3 lugares. Pintar con clara batida y espolvorear con semillas de lino. Tapar y dejar levar otros 30 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Llevar al horno por 35 minutos, o hasta que se haya dorado.

PAN CON FÉCULA

Ingredientes (para 24 porciones):

- 1 sobre (7 gr) de levadura en polvo activa
- 1 cucharadita de azúcar
- 525 cc de agua tibia, dividida
- 2 cucharaditas de sal
- 750 gr de harina

PARA LA PASTA:

- 3 cucharadas de fécula de maíz (Maicena)
- 150 cc de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol grande, disolver la levadura y 1 cucharadita de azúcar en 60 cc de agua. Dejar reposar 10 minutos. Agregar sal y el resto del agua en la levadura. Incorporar 400 gr de harina y mezclar hasta integrar toda la harina. Volcar sobre la mesada y amasar 8 minutos hasta lograr un bollo elástico. Colocar el bollo en un bol aceitado, tapar y dejar levar 1 hora.

Mezclar la fécula de maíz y la leche hasta disolver.

Golpear la masa para desgasificar el bollo y formar dos hogazas. Colocarlas en 2 moldes para budín ingles aceitados. Pincelar abundantemente con la mezcla de fécula de maíz y dejar reposar 1 hora.

Llevar al horno y cocinar 35 o 40 minutos. Una vez listo, retirar y dejar enfriar antes de cortar.

PAN DE MAÍZ MEXICANO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 6 mazorcas (choclos) cocidas, desgranadas
- 2 tazas de harina
- 50 gr de azúcar
- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para budín alargado.

2) Licuar todos los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa y sin grumos. Volcar en el molde y llevar al horno.

3) Hornear de 30 a 40 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del pan, éste salga limpio. Servir a temperatura ambiente.

PAN INTEGRAL BÁSICO PARA SÁNDWICH

Ingredientes (para 12 rebanadas):

- 3 tazas de harina integral
- 1 taza de harina de maíz de cocimiento común
- ¼ taza de miel
- 2 cucharaditas de sal
- 75g de mantequilla
- 1 taza de agua
- 50 gr de levadura
- 2 huevos

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Aceitar ligeramente un molde para budín. En un bol chico, disolver la levadura en ¼ taza de agua tibia con 1 cucharadita de azúcar. Dejar fermentar. En un bol grande, mezclar la harina integral con la de maíz. Hacer un hueco en el centro y colocar la miel, la sal, y la manteca blanda. Agregar el agua tibia, los huevos y el fermento. Unir todo hasta obtener una masa pegajosa. Colocar en el bol, tapar y dejar leudar ½ hora. Volver a amasar y colocar en el molde aceitado. Dejar leudar.

Pintar la superficie con huevo o aceite, espolvorear con azúcar negra y llevar al horno. Cocinar 30 minutos o hasta que esté dorado. Dejar entibiar antes de desmoldar y servir.

CALABACITAS CON CHOCLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de calabacitas, cortadas en bastones
- 5 choclos tiernos, desgranados
- 1 chile poblano, picado
- 250 gr de tomates, finamente picados
- ¼ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar los granos de choclo en una cacerola mediana con suficiente agua hirviendo. Tapar y cocinar a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que se hayan ablandado.

2) En una sartén, calentar el aceite y saltear la cebolla y el ajo. Agregar los tomates y las calabacitas en bastones. Revolver bien y cocinar durante 2 minutos. Incorporar el choclo en forma envolvente y luego el chile picado. Condimentar al gusto con sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las calabacitas se hayan ablandado. Servir de inmediato.

POZOLE MEXICANO

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 kg de maíz pozolero precocido
- 1 ½ kg de costillas de cerdo, cortado en cubitos
- 2 piernas de cerdo
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano
- 1 sobrecito de caldo de pollo deshidratado

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande con suficiente agua, cocinar a fuego moderado el maíz precocido, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el orégano y las patas de cerdo durante 6 horas. Retirar el exceso de grasa de la superficie con una espumadera.

Durante las dos últimas horas de cocción del pozole, cocinar en otra cacerola las costillitas de cerdo en cubos, junto con 2 tazas de agua. Cuando hierva, reducir el fuego, tapar y continuar su cocción durante 1 hora. Dejar enfriar. Retirar el exceso de grasa de la superficie.

Colocar la carne y su caldo en la cacerola del maíz que se ha estado cocinando durante 6 horas. Condimentar al gusto con el caldo de pollo deshidratado. Tapar y cocinar durante otras 6 horas a fuego lento.

Servir en platos hondos, con repollo picado (o lechuga), rabanitos, jugo de limón y salsa picante.

POZOLE ROJO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de lomo de cerdo (solomillo)
- 2 cucharadas de sal
- Suficiente agua para cubrir el maíz
- 4 tazas de maíz pozolero, precocido
- 2 cucharadas de chile en polvo
- ½ taza de rabanitos, rallados

- 1 cabeza de repollo, rallado
- 1 cucharada cebolla
- 1 limón partido en cuartos

Preparación paso a paso:

1) Cocinar la carne de cerdo, desgrasada y deshuesada en una olla grande a fuego alto con agua y sal. Dejar que hierva y cocinar durante 2 horas a fuego medio-bajo. Sacar la espuma que se forma en la superficie.

2) Agregar el maíz precocido y el chile en polvo. Cocinar a fuego lento por otros 30 a 45 minutos más. Servir caliente en platos de sopa. Cada comensal puede agregar repollo, rabanitos, cebolla y jugo de limón al gusto.

CUSCÚS CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de cuscús (sémola de trigo duro)
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de agua hirviendo
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de choclo en granos
- 1 taza de arvejas, escurridas
- ½ taza de cebolla, picada finamente
- ¼ de taza de perejil fresco, picado
- 1 morrón chico, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco, opcional

Preparación:

Mezclar el cuscús, el comino, y la sal en una olla grande. Agregar el agua hirviendo, cubrir con papel film y dejar reposar por 10 minutos.

Mientras tanto, rehogar la cebolla, el morrón y el ajo, con una cucharada de aceite de oliva por 5 minutos. Agregar las arvejas y granos de choclo y cocinar por otros 3 minutos. Enfriar un poco.

Incorporar a la preparación de cuscús, agregar el perejil picado y el jugo de limón. Mezclar y servir caliente.

LOCRO ARGENTINO TÍPICO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 gr de panceta (bacón)
- 500 gr de mondongo (pancita de res)
- 4 chorizos colorados
- 1 ½ kg de carne de cerdo
- 2 kg de zapallo
- 1 ½ kg de maíz blanco molido
- 750 gr de porotos pallares
- 1 cebolla mediana picada
- ½ cucharada de pimentón
- 2 kg de patitas de chanco
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- Sal, pimienta y pimentón, al gusto

Preparación paso a paso:

Lavar el maíz y los porotos, remojar desde el día anterior. Cocinar las patitas de chanco al horno y dejar enfriar. Luego, cortarlas en trocitos. Cortar en pequeños trozos la panceta, el mondongo, los chorizos y la carne.

PARA EL DÍA DEL LOCRO: Colocar en una olla el maíz y los porotos hasta que hiervan y se cocinen por una hora. Agregar el resto de los ingredientes y los condimentos: sal al gusto, pimienta y pimentón, y mezclar con una cuchara de madera.

En una olla aparte, hervir el zapallo con sal y luego pisarlo y hacerlo puré. Agregar el zapallo a la preparación anterior por unos 20 minutos hasta completar su cocción.

PARA LA SALSA FRITA: Calentar el aceite en el sartén y rehogar la cebolla picada y salada. Una vez cocida, retirar del fuego y en caliente agregar parte del pimentón. Incorporar por encima de cada plato con locro.

BUDÍN DE CHOCLO

Ingredientes (para 16 porciones):

- 8 choclos, hervidos y desgranados
- 8 huevos
- 1 taza de harina
- 1 lata (400 gr) de leche condensada
- 1 lata (400 gr) de leche evaporada
- 300 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180° C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera o budinera con tubo central.

En un bol mediano, tamizar la harina junto con el polvo para hornear, el azúcar, la canela y la sal.

En otro bol grande, batir la mantequilla hasta que esté cremosa. Agregar de a poco la leche condensada, la leche evaporada, el choclo, y los huevos. Incorporar la harina tamizada y mezclar muy bien.

Volcar la preparación en el molde y llevar al horno. Hornear 30 a 40 minutos o hasta que al pinchar el centro con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar antes de servir.

12 Recetas con Maní

POLLO A LA CACEROLA CON MANÍES

Ingredientes (para 8 porciones):

- 8 muslos de pollo
- 2 cucharadas de ají panca, molido
- 2 cebollas medianas, finamente picadas
- 1 ½ cucharaditas de ajo, picado
- 180 gr de maní tostado, molido
- 2 tazas de agua
- 8 patatas, cocidas
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite, c/n

Preparación paso a paso:

Condimentar las presas de pollo con sal y pimienta. En una cacerola grande, calentar el aceite y dorar las presas por ambos lados. Retirar.

En la misma cacerola, agregar la cebolla picada, los ajos y el ají panca. Cocinar mezclando hasta que todo esté tierno. Acomodar las presas de pollo nuevamente en la cacerola e incorporar 2 tazas de agua.

Dejar hervir y cocinar aproximadamente 20 minutos hasta que el pollo esté tierno. Agregar el maní y continuar la cocción hasta que se forme una salsa.

ESTOFADO VEGETARIANO CON MANÍES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cebollas moradas pequeñas, finamente picadas
- 6 dientes de ajo, picados
- 2 pimientos verdes, cortados en cuadritos
- 60 gr de maní triturado
- 4 tomates grandes, picados
- 375 cc de agua

- Sal y pimienta roja de Cayena, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar el aceite en una cacerola a fuego medio. Saltear la cebolla, el ajo, el pimiento y el maní picado de 2 a 3 minutos. Agregar el tomate, agua, sal y pimienta de Cayena.

2) Dejar que suelte el hervor, revolviendo una o dos veces. Reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento durante por lo menos 30 minutos, pero no más de 1 hora, hasta que los vegetales se hayan ablandado.

ENSALADA TAI CON MANÍES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pieza de 3 cm de raíz de jengibre
- 4 ramas de cilantro
- 400 gr de carne de ternera
- 4 cucharadas de aceite de girasol
- 3 cucharadas de jugo de limón chino
- 2 cucharadas de salsa de soja
- ½ cucharadita de polvo de galanga
- 50 gr de maníes
- 2 cebollas moradas
- Sal al gusto
- 2 cebollitas de verdeo
- 1 pimiento picante rojo fresco
- 1 pepino chico
- 1 puñado de hojas de hierbabuena o menta

Preparación paso a paso:

Pelar la raíz de jengibre y picar finamente. Lavar el cilantro y sacudir para que se seque; picar las hojas finamente. Cortar la carne en tiras muy delgadas de 3 a 4 cm.

Calentar el aceite en una sartén honda o en un wok. Freír a fuego alto la carne por todos lados, hasta que ya no suelte jugo. Poner en un plato hondo, agregar el jugo de limón chino, la salsa de soja, el polvo de galanga (tipo de pimienta) y el jengibre, y

mezclar.

Limpia la sartén o el wok con papel de cocina. Tostar ligeramente los maníes sin grasa; agregar la carne. Pelar las cebollas rojas, partir a la mitad y cortar en rebanadas finas. Mezclar la cebolla con el cilantro y la carne. Sazonar con sal.

Limpia y lavar las cebollitas de verdeo. Cortar en rebanadas diagonales toda la cebolla. Partir el pimiento picante a la mitad, limpiar, sacar las semillas, lavar y rebanar finamente. Lavar el pepino y la hierbabuena, cortar el pepino en rodajas delgadas.

Repartir la ensalada de carne en 4 platos. Esparcir la cebollita de verdeo y las tiras de pimiento picante y adornar con las rodajas de pepino y las hojas de hierbabuena. Combinar bien con arroz o pan blanco.

VEGETALES CROCANTES CON ADEREZO DE MANÍ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 patatas medianas (unos 350 gr en total), limpias
- 3 remolachas (unos 350 gr en total), limpias
- 2 cucharadas de aceite de girasol

PARA EL DIP DE MANÍ Y ESPECIAS:

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 chalote grande, picado fino
- 1 diente de ajo, machacado
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cilantro molido
- 55 gr de mantequilla de maní
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido

Preparación paso a paso:

Para hacer el dip, calentar el aceite en una olla pequeña a fuego moderado y freír el chalote y el ajo de 3 a 4 minutos.

Incorporar el comino y el cilantro, y cocinar unos segundos más; luego agregar la crema de maní, la salsa de soja, la miel y 4 cucharadas de agua. Cocinar a fuego bajo

hasta que los ingredientes estén combinados. Retirar del fuego y mezclar el jugo de limón. Pasar a un bol pequeño, cubrir y reservar.

Precalentar el horno a 220 °C. Cortar las patatas y las remolachas en rebanadas muy delgadas (unos 2 mm), usando la hoja indicada del procesador de alimentos o un cuchillo afilado.

Colocar las rodajas de patata y remolacha en dos boles separados y agregar 1 cucharada de aceite en cada uno. Mezclar las rodajas de verdura hasta que estén apenas cubiertas con aceite; luego extenderlas en una sola capa, en tres bandejas para hornear antiadherentes. Hornear 35 minutos, dar vuelta con frecuencia y cambiar la posición de las bandejas cada vez que se dan vuelta las verduras, hasta que las patatas estén crocantes y doradas, y las remolachas, firmes pero apenas húmedas. Vigilar de cerca para que no se quemen. Pasar a una rejilla de alambre para enfriar.

Para servir, colocar el bol con el dip de maní en una bandeja y poner los crocantes fríos alrededor.

SALTEADO DE POLLO EN SALSA DE MANÍ

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de fideos tipo espagueti
- 1 pimiento rojo, finamente picado
- 4 cebollas de verdeo
- ½ taza de porotos de soja, cocidos
- ½ kg de pechuga de pollo sin hueso, cortada en cubos
- 155 gr de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- ½ taza de caldo de pollo

Preparación paso a paso:

Cocinar los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete.

En una sartén, saltear ligeramente el pimiento rojo, las cebollitas de verdeo y los porotos de soja. Deben estar blandos, pero un poco crujientes. Reservar.

Cocinar bien el pollo y reservar.

Mezclar la mantequilla de maní, la salsa de soja y el jengibre en una cacerola

grande a fuego medio-bajo. Agregar el caldo de pollo. Agregar los fideos, las verduras y el pollo. Revolverlos bien y servir de inmediato.

CLÁSICO POLLO TAI

Ingredientes (para 8 porciones):

- 375 gr de arroz blanco, crudo
- 950 cc de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 filetes de pechuga de pollo, sin piel y sin hueso, cortados en tiras
- 3 cucharadas de ajo picado
- 1 ½ cucharadas de jengibre fresco picado
- 75 gr de cebollitas de verdeo picadas
- 225 gr de brócoli
- 50 gr de maní tostado sin sal

Preparación paso a paso:

Combinar el arroz y el agua en una cacerola a fuego medio-alto. Hacer hervir, reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno.

En un bol pequeño, mezclar la salsa de soja, la mantequilla de maní, el vinagre y la pimienta de cayena. Reservar.

Calentar el aceite en un wok a fuego alto. Agregar el pollo, el ajo y el jengibre y cocinar revolviendo constantemente, hasta que el pollo esté dorado por fuera, unos 5 minutos.

Reducir el fuego a medio, y agregar las cebollitas de verdeo, el brócoli, el maní y la mezcla de mantequilla de maní. Cocinar, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno y el pollo esté bien cocido. Servir sobre el arroz.

BROCHETAS DE POLLO CON SALSA DE MANÍ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de filetes de pechuga de pollo
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de 3 cm de largo de raíz de jengibre
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- ½ cucharadita de Sambal Oelek (pasta a base de pimientos rojos)
- 4 pimientos picantes rojos frescos
- 150 gr de porotos
- 1 pimiento rojo
- 1 ramo chico de lechuga china
- 2 cebollitas de verdeo
- 3 cucharadas de jugo de limón chino
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 50 ml de leche
- 1 cucharadita de azúcar sin refinar

Preparación paso a paso:

Cortar las pechugas de pollo en cuadros de 3 cm. Pelar el diente de ajo, pasar por la prensa de ajos y vaciar en un bol. Pelar la raíz de jengibre y rallar finamente. Vaciar con 3 cucharadas de salsa de soja, el jugo de limón, 1 cucharada de aceite de girasol y el Sambal Oelek en el tazón y mezclar. Agregar la carne y volver a mezclar. Dejar marinar tapado de 1 a 2 horas.

Limpiar y lavar los pimientos picantes, poner sobre una tabla y partir en seis cortes con un cuchillo de punta desde el tallo hasta la punta, pero sin separar totalmente, quitándoles las semillas. Poner los pimientos picantes en un recipiente con 1 litro de agua helada.

Vaciar los porotos en un colador, lavar al chorro de agua y dejar escurrir bien. Partir el pimiento a la mitad. Lavar bien y cortar en tiras de 4 cm de largo. Limpiar y

lavar la lechuga china, sacudir para que se seque y cortar en tiras de 2 cm de ancho. Limpiar y lavar las cebollitas de verdeo y rebanar en rodajas delgadas.

Acomodar de forma decorativa las verduras en un plato grande. Preparar el aderezo con el jugo de limón chino, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta; batir y verter sobre la ensalada. Calentar el horno eléctrico. Sacar la carne de la marinada, acomodar en 8 ó 12 palitos de madera para brochetas, y guardar la marinada. Poner la carne en el asador y cocinar 6 minutos, girándola de vez en cuando hasta que se cocine.

Vaciar la mantequilla de maní en un recipiente. Agregar 2 cucharadas de salsa de soja, el vinagre, el resto de la marinada y la leche, y mezclar hasta lograr una vinagreta uniforme. Calentar la marinada en una olla hasta que espese. Sazonar con sal, pimienta y azúcar.

Repartir los palillos de brochetas sobre la ensalada, verter encima la salsa de maní. Sacar los pimientos picantes del agua, sacudir y adornar con ellos la ensalada. Servir.

PAD THAI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 tazas de fideos de arroz, remojados en agua 3 minutos
- 8 camarones, limpios y pelados
- 1 huevo
- 1 taza de brotes de soja
- 1 cebollita de verdeo, picada
- 1 cucharada de chalotes, picados
- 1 cucharada de ajo, picado
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharadas de maní tostado
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 4 cucharadas de jugo de tamarindo
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite

Preparación paso a paso:

Saltear el ajo y los chalotes en 1 cucharada de aceite a fuego medio. Agregar agua, jugo de tamarindo, azúcar y salsa de pescado. Dejar hervir revolviendo cada tanto hasta que la salsa espese un poco. Retirar del fuego y reservar en un bol.

Agregar al wok en resto de aceite y saltear los camarones hasta que se pongan rosados. Agregar el huevo y revolver. Incorporar los fideos de arroz remojados y mezclar hasta que se ablanden. Agregar la salsa, el maní, los brotes de soja, y la cebollita de verdeo. Cocinar 1 minuto más.

Servir decorado con más maní, salpicar con chile, y decorar con 1 rodaja de limón.

DUMPLINGS DE CERDO CON GUARNICIÓN PICANTE DE MANÍ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de carne de cerdo molida
- 55 gr de castañas de agua en lata, escurridas, picadas finas
- 3 cebollas de verdeo, picadas finas
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, rallada
- 2 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio
- 20 hojas de masa para wonton
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 300 ml de caldo caliente de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal

- 4 a 8 hojas crujientes de lechuga

PARA LA ENSALADA PICANTE DE MANÍ:

- 1 trozo de pepino de 7,5 cm sin semillas y cortado en cubos
- 1 zanahoria grande, cortada en cubos
- 2 chalotes, picados finos
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de salsa tailandesa para dim sum
- 4 cucharadas de maní sin sal, picados finos
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Poner el cerdo en un bol y, con las manos, incorporar las castañas de agua, las cebollas, el jengibre, la salsa hoisin y la salsa de soja. Dividir la mezcla en 20 porciones iguales.

Untar una hoja de masa para wonton con huevo batido y colocar una porción de la

mezcla de cerdo en el centro. Unir la masa alrededor del cerdo y apretar en la parte superior para sellar y dar la forma de una antigua bolsa de dinero. Repetir con el resto de la masa.

Calentar el aceite en una sartén grande. Colocar las bolsas en una sola capa; cocinarlas ligeramente por 5 minutos o hasta que estén apenas doradas en la base.

Echar suficiente caldo caliente hasta llegar a la mitad de las bolsas; luego tapar y cocinar a fuego bajo 10 minutos o hasta que la masa esté cocida.

Mientras tanto, para hacer la ensalada, mezclar el pepino, la zanahoria, los chalotes y el cilantro. Poco a poco, agregar la salsa tailandesa, probando para asegurarse de que no quede demasiado picante; agregar después los maníes y la pimienta para condimentar.

Para servir, acomodar las hojas de lechuga en cuatro platos grandes y poner cinco dumplings encima. Poner un poco de ensalada picante de maní alrededor y decorar con ramitas de cilantro. Servir el resto de la ensalada por separado.

GALLETAS DE MIEL Y MANÍ

Ingredientes (para 20 galletas):

- 380 gr de harina común
- 60 gr de azúcar
- 1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 65 gr de mantequilla o margarina, derretida
- ¾ cucharada de miel
- 100 gr de mantequilla de maní (cremosa o con trocitos de maní)
- 2 huevos
- Azúcar entra para amasar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una placa y forrarla con papel manteca.

En un bol grande, mezclar la harina, la sal, el azúcar, el bicarbonato, y el polvo para hornear.

Mezclar juntos la mantequilla, la miel, y la mantequilla de maní. Incorporar los huevos de a uno a la vez.

Agregar la mezcla de harina a la mezcla de huevos y revolver hasta integrar todo sin que queden vetas blancas.

Amasar bolitas y pasarlas por azúcar. Ubicarlas en la asadera y achatar un poquito la superficie. Llevar al horno. Hornear 10 minutos y retirar del horno.

Dejar enfriar un poco antes de despegarlas de la asadera.

BLOQUES DE CHOCOLATE CON MALVAVISCOS Y MANÍ

Ingredientes (para 20 unidades):

- 400 gr de chips de chocolate o chocolate en barra picado
- 250 gr de maní tostado, o 250 gr de galletitas dulces partidas
- 250 gr de malvaviscos, picados
- 100 gr de cerezas confitadas, picadas

Preparación paso a paso:

Enmantecar una fuente para horno de 22 cm x 33 cm y forrar la base con papel manteca. Reservar.

En un bol apto para microondas, fundir el chocolate. Revolver de vez en cuando hasta que el chocolate este cremoso. Incorporar los ingredientes restantes en el chocolate, combinando bien. Romper cualquier trozo de galletita que parezca demasiado grande.

Verter la mezcla en la fuente preparada y llevar a la heladera hasta que esté firme. Cortar en cuadrados.

CAPIROTADA MEXICANA

Ingredientes (para 20 porciones):

- 10 rodajas de pan baguette o flautita
- 5 tortillas de maíz del día anterior (según el tamaño del recipiente)
- 150 gr de nueces
- 100 gr de ciruela secas
- 100 gr de pasas de uva

- 100 gr de maní sin sal, pelado
- 100 gr de mezcla de fruta seca, picada
- 2 bananas, en rodajas y fritas
- 200 gr de queso fresco, en cubos
- 1 naranja, rallada
- 3 tazas de azúcar negra
- 2 ramitas de canela
- 100 gr de mantequilla
- 3 cucharadas de melaza

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cortar el pan en rodajas de 2,5cm de grosor. Tostar ligeramente y untar con mantequilla por ambos lados.

Colocar las tortillas en la base de una fuente de vidrio apta para horno dejando que los bordes se superpongan ligeramente.

En una cacerola, colocar 5 tazas de agua, 3 tazas de azúcar negra y la melaza. Incorporar la canela en rama, la ralladura de naranja, y 1 pizca de sal. Hervir hasta lograr un almíbar.

Acomodar las rodajas de pan sobre las tortillas en la fuente separándolas un poco porque se van a expandir. Cubrir con capas de nueces, ciruelas, pasas, maní y mezcla de frutas secas picadas.

Distribuir encima rodajas de queso fresco y rociar con el almíbar lentamente para que todas las capas se humedezcan poco a poco. Llevar al horno y cocinar 30 minutos. Servir tibio.

12 Recetas con Porotos

SALTEADO DE POROTOS CON ZUCCHINI Y CHOCLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 zucchinis, cortados en cubos pequeños
- 1 cucharada de pimentón
- 1 taza de choclo en granos
- 2 tazas de porotos blancos, cocidos
- ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y el ajo, y rehogar hasta que esté transparente. Agregar los zucchinis, el pimentón y cocinar por otros 5 minutos. Incorporar los porotos y los granos de choclo. Salpimentar al gusto. Servir de inmediato.

GUISO DE POROTOS CON CHORIZO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 chorizos, cortados en rodajas
- 100 gr de panceta, cortada en cubos
- 800 gr de tomates cherry, cortados al medio
- 1 cebolla, cortada en rodajas
- 400 gr de porotos blancos
- 100 gr de chauchas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 60 gr de pan
- hojas de laurel, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar el aceite y cocinar los chorizos y panceta por 3 minutos. Agregar los tomates y la cebolla, y cocinar por 5 minutos más. Incorporar los porotos, las hojas de laurel, bajar el fuego a mínimo y cocinar por 15 minutos más.

2) Retirar 3 cucharadas de jugo de la olla y colocar en la licuadora, junto con el pan y el ajo. Licuar hasta que quede bien suave y homogéneo. Volver a la olla, junto con las chauchas, y cocinar por otros 15 minutos más. Servir con rodajas de pan.

GUISO DE POROTOS CON CARNE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cebolla picada
- 1 morrón rojo mediano cortado en tiritas
- 100 cc de agua
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 250 gr de champiñones chicos
- 270 gr de porotos negros
- 400 gr de carne picada
- 3 cucharaditas de chile en polvo
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 4 tomates grandes, cortados en cuartos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén a fuego bajo. Rehogar las cebollas y el ajo. Tapar y cocinar por unos 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregar la carne picada. Tapar y cocinar por otros 10 minutos.

Añadir los porotos, tomates, el resto de las verduras, agua, chile en polvo, y salpimentar al gusto. Mezclar bien y tapar. Dejar que se cocine por 1 hora.

HAMBURGUESAS DE POROTOS NEGROS

Ingredientes (para 4 porciones):

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

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar una placa para horno.

En un bol, procesar los porotos hasta que se forme una pasta. Reservar.

Agregar el pimiento verde, la cebolla y el ajo en la procesadora. Añadir a la pasta de porotos.

Mezclar el huevo, chile en polvo, comino y salsa picante en un recipiente pequeño.

Incorporar el huevo a la pasta de porotos. Agregar el pan rallado hasta que la mezcla se ponga consistente. Dividir la mezcla en 4 hamburguesas.

Colocar sobre la placa para horno y cocinar durante 10 minutos de cada lado.

GUARNICIÓN DE POROTOS BLANCOS CON ALCACHOFAS Y HIERBAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 corazones de alcachofas (pueden ser en lata, en aceite y vinagre)
- 100 gr de jamón, en una sola pieza
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 4 cucharadas de vino blanco seco
- 4 ramitas de tomillo, sin tallo y las hojas finamente picadas
- 2 ramitas de mejorana, hojas finamente picadas
- 1 ramita de romero, hojas finamente picadas
- ½ taza (40 gr) de perejil fresco finamente picado

- 1 1/3 tazas (250 gr) de porotos blancos de lata, escurridos y enjuagados
- 2 tomates perita, en rodajas
- 150 gr de rúcula, cortada en trozos pequeños
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 a 3 cucharadas de jugo de limón

Preparación paso a paso:

Cortar los corazones de alcachofa en trozos uniformes. Cortar el jamón en cubos, descartando cualquier exceso de grasa.

Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente. Agregar el ajo, cocinar revolviendo, hasta que esté transparente. Agregar los trozos de alcaucil y el vino. Cocinar tapado a fuego alto durante 2 minutos. Agregar el jamón y las hierbas; y calentar brevemente. Colocar la sartén a un lado y dejar entibiar. Pasar la preparación a un bol o ensaladera para servir.

Añadir los porotos blancos, los tomates y la rúcula a la mezcla de alcauciles. Añadir sal, pimienta, jugo de limón y aceite al gusto.

SOPA DE POROTOS CON PANCETA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de porotos remojados
- 3 ½ litros (14 tazas) de agua
- 500 gr de panceta, cortada en pequeños cubos
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, picados
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, recién molida
- ½ cucharadita de pimentón (páprika)

Preparación en 2 pasos:

1) Dorar los cubos de la panceta en un sartén con una cucharada de aceite a fuego mediano por unos minutos. Reservar. Agregar el jamón y los porotos remojados en una olla con agua a fuego medio-alto. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar a fuego

lento hasta que los porotos empiecen a ablandarse.

2) Una vez cocidos, agregar la cebolla, zanahoria, apio, ajo, pimienta y el pimentón. Cocinar a fuego lento por 20 minutos hasta que las verduras estén cocidas.

CHOLENT DE CARNE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 k gr de solomillo de ternera, cortado en cubos
- 6 patatas medianas, cortadas en cubos
- ½ taza de porotos negros
- ½ taza de porotos comunes
- ½ taza de cebada
- Sal y pimienta al gusto
- Agua, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

En una olla mediana, calentar el aceite y el azúcar. Agregar 250 ml de agua. Agregar las patatas, cebollas y zanahorias. Incorporar los porotos, cebada y cubos de carne. Por último, agregar la cantidad suficiente de agua para cubrir todos los ingredientes, y dejar que hierva. Tapar la olla y cocinar por 1 a 1 hora y media a fuego medio bajo. Añadir agua nuevamente hasta volver a cubrir los ingredientes y dejar que hierva nuevamente. Cubrir el fuego con alguna chapa y dejar que se cocine unas 4 a 6 horas a fuego bien bajo. Servir caliente.

HUEVOS RANCHEROS

Ingredientes (para 1 porción):

- 2 huevos
- 2 tortillas mexicanas
- 4 cucharadas de porotos refritos

- 1 tomate
- 1 chile serrano, picado (opcional)
- 1 diente de ajo, picado
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una sartén, rehogar el tomate, el chile y el ajo durante 5 minutos. Retirar del fuego y procesar. Condimentar con sal y pimienta al gusto, y reservar.

En otra sartén bien caliente con un poquito de aceite, dorar las tortillas durante 30 segundos. Retirar las tortillas y dejar escurrir el exceso de aceite.

En la misma sartén, freír los huevos cuidando que no se revienten las yemas. Una vez que las claras se cocinaron, darlos vuelta y dejar cocinar durante otros 15 segundos. Retirar inmediatamente del fuego y de la sartén para evitar que se sobre cocinen.

Colocar 2 cucharadas de porotos refritos en cada tortilla y luego colocar el huevo encima. Rociar con la preparación de tomate. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

MINISTRONE

Ingredientes (para 4 porciones):

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

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego mediano. Saltear el puerro

picado, zanahorias, zucchini, chauchas y apio. Tapar y bajar el fuego. Dejar cocinar por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregar el agua y los cubitos de caldo. Incorporar los tomates y el tomillo. Dejar que hierva, volver a tapar y bajar el fuego. Cocinar a fuego bajo por 30 minutos.

Agregar los porotos y los fideos. Cocinar por otros 10 minutos hasta que los fideos estén cocidos. Salpimentar al gusto antes de servir.

MINISTRONE CON CHORIZO COLORADO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 4 chorizos de cerdo sin piel y cortado en trozos
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 250 ml de vino Marsala, seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de oliva para rociar, al gusto
- 800 gr de tomates perita de lata
- 850 ml de caldo de pollo
- 250 ml de agua
- 1 lata (400 gr) de porotos rojos, lavados y colados
- 80 gr de fideos codito
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- Queso parmesano rallado, al gusto
- 2 dientes de ajo, picados

Preparación en 2 pasos:

1) En una cacerola grande de fondo pesado, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar las cebollas, el apio, las zanahorias y el ajo, y cocinar hasta que se ablanden. Agregar los trozos de chorizo sin piel y dorar por todos lados. Agregar el

puré de tomates y cocinar 2 minutos. Incorporar el vino Marsala y levantar el fondo de cocción de la cacerola con una cuchara de madera. Agregar la albahaca, sal, pimienta, tomates perita, el agua y el caldo.

2) Dejar hervir, bajar el fuego y cocinar tapado por 1 hora. Retirar la tapa, agregar los porotos y los fideos codito. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Retirar del fuego y agregar el perejil. Revolver y server salpicado con abundante queso rallado.

POROTOS DE LA OLLA

Ingredientes (para 12 porciones):

- ½ k gr de porotos pinto o peruano, limpios
- 1 cebolla, picada
- ½ manojo de perejil fresco, picado
- 1 cucharada de pimentón
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de mantequilla
- Agua para hervir, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Colocar los porotos en una olla grande junto con la cebolla, perejil, pimentón, ajo y mantequilla. Cubrir con 10 a 13 cm de agua. Dejar hervir, reducir el fuego y cocinar de 2 a 3 horas a fuego lento. Dependiendo del tipo de poroto, puede tardar hasta 5 horas. Agregar más agua si es necesario. Una vez que los porotos estén tiernos, salpimentar al gusto y servir.

DIP (SALSA) DE POROTOS BLANCOS CON HIERBAS

Ingredientes (para 10 porciones):

- 450 gr de porotos blancos secos, tipo canelini
- 750 ml de caldo de pollo o agua
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla colorada pequeña, picada
- Aceite de oliva para rociar, cantidad necesaria

- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de salvia
- 1 ramita de romero
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En un bol grande, colocar los porotos secos, cubrir con agua y dejar remojar toda la noche o por lo menos 8 horas. Luego, colar y colocar en una cacerola. Cubrir con caldo o agua y hervir a fuego medio.

En una sartén, calentar aceite de oliva y saltear el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes, unos 5 minutos. Colocar todo en la cacerola con los porotos y agregar las hierbas. Cocinar todo por 2 horas.

Una que estén vez tiernos, condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego y tapar. Dejar reposar 30 minutos para que los porotos absorban suficiente líquido.

Los porotos se pueden servir enteros o procesados, sobre tostadas o bruschettas.

12 Recetas con Sésamo

SALTEADO DE ARROZ CON VEGETALES Y SÉSAMO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de arroz crudo de grano largo
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 1 berenjena
- 2 rodajas de calabaza
- 2 tomates, pelados y sin semillas
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de ciboulette, picada
- 2 zucchinis

Preparación paso a paso:

Hervir el arroz en una cacerola con abundante agua y poca sal, hasta que esté tierno. Colar y mezclar con 2 cucharadas de aceite y salsa de soja. Reservar al calor.

Cortar todas las verduras en juliana fina. En una sartén grande o wok, saltearlas de a una variedad por vez, hasta que estén al dente. Cuando estén todas cocidas, juntarlas en la sartén, agregar la salsa de soja y calentar bien.

Servir una porción de verduras y cubrir con una porción de arroz. Espolvorear con semillas de sésamo y ciboulette.

ATÚN GRILLADO CON SÉSAMO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 filetes de atún fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en un paso:

En una sartén antiadherente, calentar el aceite. Rociar los filetes de atún con gotas de aceite de oliva y espolvorear con semillas de sésamo. Condimentar con sal y pimienta. Colocar en la sartén con el lado condimentado hacia abajo, y condimentar el otro lado. Cocinar 4 minutos y servir inmediatamente. El centro debe estar rosado.

GUARNICIÓN DE ATÚN CON SEMILLAS DE SÉSAMO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 morrón amarillo, cortado en cubos
- 2 aceitunas picadas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 500 gr de atún en lata
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar el atún, aceitunas, aceite de oliva, sal, jengibre, semillas de sésamo y cilantro. Tapar y guardar en la heladera.

En un bol aparte, colocar el morrón en cubos con 1 cucharada de agua. Cocinar a máxima potencia al microondas por 2 minutos.

Agregar el atún al morrón. Mezclar bien y sazonar con sal y aceite de oliva al gusto.

Forrar 4 ramekins (moldecitos) chicos con papel film. Colocar el relleno y presionar bien. Guardar en la heladera antes de servir. Desmoldar en una fuente justo antes de servir.

SOPA DE ESPINACAS CON SEMILLAS DE SÉSAMO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 300 gr de hojas de espinaca, sin tallos
- 50 gr de queso de cabra, fresco
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de sal

- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Enjuagar las hojas de espinaca. Colocarlas en una cacerola con agua hirviendo con sal y cocinar 1 minuto. Colar y colocar rápidamente en un bol con agua helada. El shock de frío evita que se sigan cocinando y conserva el color verde intenso.

En una cacerola, mezclar la espinaca con unas cucharadas del agua de cocción. Agregar el queso de cabra y la mitad de la crema de leche. Condimentar con sal y pimienta.

Colocar las semillas de sésamo en una asadera y tostar en el horno por apenas unos segundos.

Servir la sopa en 2 boles, colocar una cucharada de crema en el centro y rociar con aceite de oliva. Espolvorear con semillas de sésamo y servir.

PAQUETITOS DE MERLUZA “ESTILO HINDÚ”

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de patatas, limpias
- 4 filetes de merluza (150 gr cada uno)
- Pimienta al gusto
- 2 cm de raíz de jengibre fresca, picada fina
- ½ cebolla morada, picada fina
- 1 pimiento rojo, grande, sin semillas y picado fino
- 4 cucharadas de menta fresca, picada
- 4 cucharadas de leche de coco reducida en grasa
- 2 zapallitos, en cubos grandes
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza amarilla
- 2 cucharaditas de salsa de soja reducida en sodio

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar las patatas en una olla mediana,

cubrir con agua hirviendo y cocinar 15 minutos o hasta que estén tiernas.

Mientras tanto, cortar cuatro trozos grandes de papel aluminio, suficientemente grande para tapar el filete de pescado. Colocar un filete en cada trozo de papel y condimentar con pimienta.

Mezclar aparte el jengibre, la cebolla, el pimiento, la mitad de la menta y la leche de coco; luego vaciar sobre el pescado. Doblar el papel y retorcer los extremos para sellar. Colocar los paquetes en una bandeja para hornear y cocinar hasta que el pescado se desmenuce fácilmente (abrir un paquete para controlar).

Cuando las patatas y el pescado estén casi listos, cocinar al vapor en una vaporera colocada sobre las patatas, 4 minutos.

Calentar una sartén, agregar las semillas de sésamo y de mostaza, tapar y dorar a fuego moderado de 2 a 3 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas; mover la sartén con frecuencia. Retirar del fuego. Agregar la salsa de soja a las semillas y revolver rápidamente; volver a tapar y reservar hasta que las semillas dejen de “chisporrotear”. Incorporar los zapallitos.

Escurrir bien las patatas y mezclar con el resto de la menta picada. Poner los paquetes de pescado en platos y servir con los zapallitos y las patatas.

SALMÓN CON CREMA DE QUESO Y SEMILLAS DE SÉSAMO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 cc de salsa de soja
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon de grano entero
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 4 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de chile o al gusto
- 4 filetes de salmón (unos 225 gr en total)
- 170 gr de queso crema tipo Filadelfia®, a temperatura ambiente
- 3 cebollitas de verdeo, finamente picadas
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon de grano entero
- 125 cc de salsa teriyaki
- 1 cucharada de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

Mezclar la salsa de soja, la miel, 2 cucharadas de mostaza, el jengibre, el ajo y el chile en un bol mediano. Colocar los filetes de salmón en un plato. Volcar el adobo sobre el salmón, y cubrir bien el pescado por ambos lados. Cubrir con film y llevar a la heladera por 20 o 30 minutos.

Mientras tanto, preparar el relleno combinando el queso crema, las cebollitas de verdeo y ½ cucharadita de mostaza en un bol pequeño. Llevar a la heladera hasta el momento de usar.

Precalear el horno a 200°C (Fuerte). Forrar una fuente de horno con papel aluminio y aceitarlo ligeramente.

Retirar el salmón de la marinada. Hacer un corte en la parte más gruesa de cada filete, formando un bolsillo para ubicar el relleno. Colocar la mezcla de queso crema en el bolsillo. Colocar el salmón en una fuente para hornear.

Cocinar el salmón en el horno de 10 a 15 minutos. Retirar del horno, salsear con la salsa teriyaki cada filete y espolvorear con semillas de sésamo. Reducir la temperatura del horno a 150°C (bajo). Cocinar hasta que el pescado se desprenda fácilmente con un tenedor, unos 5 minutos más.

POLLO MARINADO AL SÉSAMO

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 3 pechugas de pollo, sin hueso

PARA LA MARINADA:

- 2 cucharadas de salsa de soja bajas calorías

- 1 cucharada de vino tinto seco o coñac

- 3 gotas de aceite de sésamo

- 2 cucharadas de fécula de maíz

- 2 cucharadas de harina

- 2 cucharadas de agua

- ¼ cucharadita de polvo para hornear

- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio

- 1 cucharadita de aceite

PARA LA SALSA:

- 120 cc de agua

- 225 cc de caldo de pollo

- 4 cucharadas de vinagre blanco o vinagre de arroz

- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 225 gr de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de chile en pasta
- 1 dientes de ajo, picado

PARA FREÍR:

- 800 cc de aceite de maní

PARA DECORAR:

- 2 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

Cortar el pollo en cubos de 3 cm en un bol, mezclar todos los ingredientes de la marinada y agregar el pollo. Dejar reposar 20 minutos.

Para hacer la salsa: En una cacerola pequeña, mezclar todos los ingredientes para la salsa. Llevar al fuego y dejar hervir sin dejar de revolver. Bajar el fuego y mantener caliente mientras se cocina el pollo.

Para hacer el pollo: En una cacerola con aceite caliente, freír los cubos de pollo en tandas hasta que estén dorados. Retirar y secar sobre toallas de papel. Colocar el pollo en una fuente y si lo desea se puede mantener tibio en un horno bien bajo. Freír el resto del pollo.

Salsear justo antes de servir y salpicar con semillas de sésamo. Acompañar con arroz blanco.

PAN TRENZADO CON SÉSAMO

Ingredientes (para 1 pan):

- 100 cc de agua tibia a 110°C
- 3 cucharadas de miel
- 1 ½ cucharaditas de levadura seca en polvo
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite neutro o mantequilla derretida
- 390 gr de harina común
- 2 cucharadas de semillitas de sésamo

- 1 huevo ligeramente batido con 1 cucharada de agua
- 70 cc de leche
- 1 cucharadita de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Separar una placa para horno y forrar la base con papel mantequilla.

En una cacerolita, calentar el agua y la leche hasta que estén tibias a 110°C (no calientes). Colocarlas en un bol junto con la miel y la levadura. Cuando no tengo miel común, uso miel de agave. Batir unos segundos con batidor de mano simplemente para combinar todo. Dejar reposar 10 o 15 minutos hasta que se ponga esponjosa y con burbujas.

Agregar los huevos, la mantequilla derretida, y mezclar nuevamente con batidor. Tamizar la harina con la sal y agregar a la mezcla revolviendo.

Con una batidora con gancho de amasar, amasar la masa 2 minutos a velocidad baja hasta lograr un bollo. Subir la velocidad a medio y amasar otros 8 minutos hasta que el bollo se desprege de las paredes del bol. La masa debe resultar elástica y lisa, sin grumos. Hacia el final del amasado, agregar 1 cucharada más de harina.

Aceitar ligeramente las paredes de un bol de vidrio y colocar el bollo adentro. Acariciar el bollo con las manos aceitadas y cubrir con film transparente. Dejar reposar en un lugar tibio 45 minutos hasta que leve.

Colocar el bollo sobre la mesada y presionar con las manos para que salga el gas. No amasar nuevamente. Cortar la masa en 3 bollos iguales. Amasar 3 chorizos de aproximadamente 30 cm.

Colocar los tres chorizos sobre la placa con las puntas hacia tu lado. Juntar y apretar los extremos superiores y trenzar las tiras de pan. Apretar los extremos inferiores y empujar la punta hacia abajo del pan. Cubrir con film nuevamente y dejar levar 40 minutos más hasta que el pan se vea gordito como si lo hubieran inflado un poco.

Pincelar con huevo batido con una cucharada de agua, y salpicar con semillas de sésamo. Llevar al horno. Hornear 20 minutos o hasta que la temperatura interna del pan sea de 190°C. Retirar y dejar reposar 10 minutos.

PAN INTEGRAL CON SEMILLAS DE CALABAZA Y SÉSAMO

Ingredientes (para 1 pan):

- 450 gr de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 420 cc de leche agria
- 1 o 2 cucharadas de semillas de sésamo (opcional)
- 1 o 2 cucharadas de semillas de calabaza (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Enharinar ligeramente 2 budineras grandes.

Tamizar la harina integral, la sal, y el bicarbonato dentro de un bol grande. Agregar la leche agria y unir con las manos hasta formar un bollo. Salpicar con semillas de sésamo y calabaza, y dar vueltas el bollo un par de veces para cubrir parejo con semillitas. Ubicarlo en la budinera y llevar al horno.

Hornear 40 minutos o hasta que al golpear la base del pan se escuche vacío. Retirar del horno y cubrir con un repasador mientras se enfría. Se puede guardar en freezer o consumir dentro de las 48 horas.

PAN DE MOLDE INTEGRAL

Ingredientes (para 1 pan):

- 290 cc de agua tibia
- 60 cc de jugo de naranja
- 3 cucharadas de melaza
- 300 gr de harina integral
- 75 gr de avena Quaker®
- 1 cucharada de salvado de avena (opcional)
- 30 gr de leche en polvo
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Rociar con aceite en aerosol un molde alargado para budín inglés.

En un bol, colocar todos los ingredientes y batir con batidora eléctrica 3 minutos a velocidad media. Colocar la masa en la budinera, cubrir con film o con un repasador limpio, y dejar levar en un lugar tibio fuera de corrientes de aire durante 50 minutos. La masa no va ponerse gorda al levar ya que la harina integral es pesada.

Llevar al horno y cocinar un total de 45 minutos. Pasados los primeros 20 minutos, cubrir el pan con una hoja de papel aluminio y dejar cocinar los 25 minutos restantes. El pan está listo cuando al pinchar con un cuchillo en el centro, éste sale limpio, o cuando la temperatura interna es de 190°C. Retirar y dejar enfriar 5 minutos. Desmoldar y enfriar sobre una rejilla.

BAGELS CON SÉSAMO

Ingredientes (para 12 bagels):

- 560 gr de harina común
- 1 sobre de levadura (de 7 gramos)
- 400 cc de agua tibia
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de sal
- 1 huevo
- 4 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:

Mezclar 200 gr de harina con 3 cucharadas de azúcar, 1 ½ cucharadas de sal y levadura. Calentar la manteca y el agua a 45C. Agregar el agua tibia a los ingredientes secos. Batir en la batidora a velocidad media por 2 minutos. Agregar 60g de harina, batir a velocidad máxima por 2 minutos más. Agregar más harina gradualmente, hasta que se forme la masa. Una vez que se despegó del bol, amasar por 8-10 minutos. Tapar

y dejar levar hasta que duplique su tamaño. Desgasificar, y tapar nuevamente. Dejar levar otros 15 minutos.

Dividir la masa en 12 partes, y hacer bolitas. Hacer un agujero centro al de 2,5 cm. Cocinar las bagels en una sartén con 2,5 cc de agua tibia, 1 cucharada de azúcar y 2 cucharaditas de sal. Cocinar a fuego mediano/bajo por 3 minutos, dar vuelta y cocinar por otros 2 minutos más. Dar vuelta una vez más, y cocinar por 1 minuto más. Dejar secar sobre toallas de papel. Repetir con el resto de los bagels.

Colocar sobre una placa para horno previamente enmantecada. Pintar con huevo batido, espolvorear las semillas de sésamo y llevar a horno moderado (190°C) por 20-25 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla.

BARRA DE CERERAL CON FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Ingredientes (para 6 unidades):

- 100 cc de miel
- 3 cucharadas de coco rallado
- 50 gr de avena arrollada
- 50 gr de almendras
- 50 gr de nueces
- 50 gr de maní sin sal, picado
- 50 gr de semillas de sésamo
- 50 gr de azúcar negra
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Poner en una sartén sobre la hornalla a fuego corona, el azúcar morena junto con la miel y el azúcar común.

Hacer un caramelo claro y agregar las nueces, las almendras y el maní revolviendo permanentemente.

Dejar sobre el fuego de 3 a 5 minutos, retirar del fuego y agregar el coco rallado. Incorporar las semillas, la avena y mezclar formando una pasta.

Poner sobre una placa enmantecada y aplastar para compactar. Cortar barritas rectangulares. Dejar enfriar sobre la mesada 30 minutos y luego llevar a la heladera 1 hora.

12 Recetas con Variedad de Semillas

ENSALADA SILVESTRE CON SEMILLAS DE CALABAZA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 huevos de codorniz
- 250 gr de hierbas silvestre mezcladas
(berros, acedera, diente de león, rúcula y pimpinela)
- 12 pétalos de berros
- 1 cebolla morada
- 30 gr de semillas de calabaza peladas

PARA LA VINAGRETA:

- 3 cucharadas de aceite de semillas de calabaza
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada sopera de vinagre de frambuesa

Preparación paso a paso:

Poner en una cacerola con agua fría los huevos de codorniz y cocinarlos de 4 a 5 minutos. Retirar el agua caliente y pasarlos por el chorro de agua fría. Dejar enfriar. Mientras tanto, lavar las hierbas silvestres y quitarles tanto los tallos como los pétalos dañados. Secar las hierbas y luego picar en forma gruesa.

Separar del tallo los pétalos de los berros y, si es necesario, limpiar con un trapo. Lavar la cebolla y cortarla en tiritas. En una sartén, tostar sin aceite las semillas de calabaza. Una vez que despidan un olor agradable y adquieran un color café dorado, retirar de inmediato de la sartén y dejar enfriar sobre un plato.

Poner las hierbas silvestres sobre un plato para servir y esparcir la cebolla sobre ellas. Pelar los huevos de codorniz y partir en mitades. Luego adornar la ensalada de hierbas silvestres con las mitades de los huevos y los pétalos de los berros.

Para la vinagreta, mezclar con un batidor de alambre el aceite de semillas de calabaza, el jugo de limón y el vinagre de frambuesa; sazonar con sal y pimienta.

Añadir con cuidado la vinagreta a la ensalada. Luego esparcir sobre la ensalada las semillas de calabaza tostadas y servir.

ENSALADA COLORES CON SEMILLAS DE GRANADA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 planta de lechuga
- 2 pomelos medianos, en gajos sin piel
- 1 palta en rodajas delgadas
- 115 gr de queso de cabra, desmenuzado
- 1/3 taza de semillas de granada fresca
- 1/4 taza de ciboulette fresco picado
- 1/4 taza de nueces tostadas y picadas

PARA EL ADEREZO:

- 1/3 taza de jugo de pomelo fresco
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2/3 taza de aceite de oliva extra virgen

Preparación paso a paso:

Cortar el tronco de la planta de lechuga y liberar las hojas. Cortar las hojas por la mitad. Lavar y escurrir bien.

En un bol grande, combinar la lechuga, el pomelo, la palta, el queso de cabra, las semillas de granada, el ciboulette y las nueces.

Para preparar el aderezo, mezclar el jugo de pomelo, la miel, la mostaza, la sal y la pimienta en un recipiente aparte.

Poco a poco, agregar el aceite y batir hasta lograr un aderezo homogéneo. Cubrir y guardar en la heladera. Agregar el aderezo a la ensalada justo antes de servir.

ENSALADA AGRIDULCE INTENSA CON QUINOA Y CHÍA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tazas de quinoa, cocida
- 250 gr de zanahoria, rallada
- 4 cucharadas de pasas de uva negras, sin semillas
- 4 cucharadas de pasas de uva rubias, sin semillas

- 50 gr de nueces picadas
- 1 cucharada de semillas de chía
- ½ morrón rojo, picado
- 2 cucharadas de dulce de rosa mosqueta
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 cucharada de aceto
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de coriandro molido

Preparaci3n en 2 pasos:

1) En un bol mediano, mezclar el dulce de mosqueta con el jugo de lim3n, la miel, el vinagre, el aceto, páprika, jengibre y coriandro. Mezclar hasta integrar.

2) Agregar todos los otros ingredientes al bol y revolver. Dejar descansar 15 minutos antes de servir.

SOPA CREMA DE TOMATES CON SEMILLAS DE CHÍA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 cc de caldo (de pollo o vegetales)
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 2 latas de tomates enteros, cortados en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas, picadas
- 6 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de or3gano
- 2 hojas de laurel
- 3 ramitos de tomillo
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de azúcar

- Queso Parmesano rallado, para espolvorear

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite de oliva en una sartén y rehogar las cebollas a fuego mediano, hasta que se pongan transparentes. Agregar el ajo, orégano, tomillo, albahaca y laurel al aceite y a fuego bajo por 2 minutos. Esto hace que las especias tomen todo el aceite.

Agregar los tomates y picarlos gruesos. Añadir el azúcar, sal y pimienta. Incorporar el caldo, subir la temperatura y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, bajar el fuego, tapar y cocinar por 10 minutos.

Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco. Retirar las ramas de tomillo y hojas de laurel, incorporar las semillas de chía y licuar con licuadora de mano. Volver la sopa al fuego, agregar la nata y calentarla nuevamente por unos minutos. Salpimentar a gusto, y servir en cazuelas con queso Parmesano espolvoreado.

SOPA MIXTA DE QUINOA CON VEGETALES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 3 ½ tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2/3 taza de quinoa
- 1 zanahoria mediana cortada en cubos
- ½ cebolla picada
- 1 apio cortado en cubos
- ½ morrón verde cordado en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tomates cortados en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado para decorar

Preparación en 2 pasos:

1) En una olla a fuego mediano alto, colocar la cucharada de aceite. Agregar la quinoa, la zanahoria, cebolla, morrón y ajo. Cocinar por unos minutos, hasta que se hayan dorado.

2) Añadir el caldo, agua y tomates cortados. Subir el fuego y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, bajar el fuego, tapar y dejar que se cocine más o menos 10 minutos hasta que los vegetales y la quinoa estén bien tiernos. Salpimentar a gusto y decorar con el perejil antes de servir.

SOPA ALEMANA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de lentejas
- 1 hoja de laurel
- 3 zanahorias medianas, picadas
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla, picada
- 150 gr de jamón York o cocido, en cubos
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de semillas de comino
- ½ cucharadita sal
- 1 manojo de perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Preparación en un paso:

Colocar las lentejas en una olla. Agregar el caldo de verduras, la hoja de laurel, las zanahorias, el apio, la cebolla y el jamón. Condimentar con salsa inglesa, ajo, nuez moscada, comino, sal, perejil y pimienta. Tapar y dejar cocinar a fuego lento por 45 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Agregar más agua o caldo si fuese necesario. Servir caliente en cazuelas individuales.

SALTEADO DE CARNE CON VEGETALES Y ANÍS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cucharada de aceite de oliva

- 200 gr de carne, cortada en tiras delgadas
- 2 cm de raíz de jengibre, rallada
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 ají rojo, en rodajas
- 10 cebollitas de verdeo, cortadas en tiras de 3 cm
- 1 cucharada de semillas de anís

Preparación rápida:

Calentar el aceite de oliva en un wok. Dorar la carne 5 minutos junto con el jengibre, la salsa de soja, la salsa inglesa, la cebolla, el ají rojo y las cebollitas de verdeo. Salpicar con semillitas de anís y servir.

MUFFINS ESPECIADOS CON SEMILLAS DE HINOJO

Ingredientes (para 8-12 muffins):

- 280 gr harina común
- 35 gr polenta
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 ½ cucharadas tomillo seco
- 1 ½ cucharadas semillas machacadas de hinojo
- 1 pizca pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 4 cucharadas de azúcar
- 240 cc de leche de soja
- 1 huevo
- 1 yema
- 120 cc de aceite vegetal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde para 12 muffins, o colocar pirotines/moldecitos de papel en el molde de muffins.

En un bol grande mezclar la harina, la harina de maíz o polenta, el polvo para

hornear, el bicarbonato de sodio, el tomillo, las semillas de hinojo, sal, pimienta y azúcar. Hacer un hueco en el centro, y verter dentro la leche de soja, huevo, yema de huevo y aceite. Revolver hasta que se integre bien. Rellenar los moldes para muffins con la preparación, llenando cada pirotín hasta $\frac{3}{4}$ partes.

Hornear durante 18 o 20 minutos hasta que al presionar la parte superior de los muffins, ésta ofrezca resistencia. Dejar enfriar en el molde por lo menos 5 minutos antes de desmoldar.

BAY BISCUITS CON ANÍS

Ingredientes (para 12 biscuits):

- 4 huevos
- 220 gr de azúcar
- 180 gr de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de semillas de anís
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para horno.

En un bol, batir los huevos con el azúcar hasta lograr una crema. Agregar la esencia de vainilla y batir nuevamente.

En otro bol, tamizar la harina con el polvo para hornear y las semillitas de anís. Incorporar lentamente a la preparación de mantequilla y revolver con cuchara de madera hasta integrar.

Extender la preparación en la placa para horno, no muy finita. Llevar al horno y cocinar hasta que esté cocida y a penas dorada. Retirar del horno y dejar entibiar.

Cortar la masa en rectángulos. Colocar los bizcochos nuevamente sobre la placa y llevar al horno. Cocinar hasta que estén bien secos y dorados. Retirar y dejar enfriar.

COOKIES CON CHÍA

Ingredientes (para 12 galletas):

- 325 gr de harina de almendras
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 125cc de aceite de semillas de uva
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 125cc de miel de agave
- 150 gr de chocolate negro
- ½ cucharadita de semillas de chía

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera y cubrir la base con papel manteca.

En un bol, mezclar todos los ingredientes secos. En otro bol, mezclar juntos todos los ingredientes húmedos. Volcar los ingredientes húmedos dentro de los secos y mezclar hasta integrar.

Formar bolitas de 1,5 cm y colocarlas en la asadera. Llevar al horno. Hornear 7 a 10 minutos, retirar y dejar enfriar antes de servir.

SEMILLAS DE CALABAZA AL CAMELO (SNACK)

Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 130 gr de semillas de calabaza, enjuagadas y secas
- Aceite vegetal en aerosol, c/n
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (suave). Forrar una placa para horno con papel

manteca. Reservar.

En un bol grande, colocar 3 cucharadas de azúcar con comino, canela, jengibre y pimienta de cayena. Reservar.

Colocar las semillas en la placa, y rociarlas con aceite en aerosol. Condimentar con sal al gusto. Llevar al horno precalentado hasta que se hayan dorado, más o menos durante 20 a 25 minutos.

Calentar el aceite en una sartén antiadherente a fuego mediano. Agregar las semillas tostadas junto con las 2 cucharadas restantes de azúcar. Revolver bien para que queden bien cubiertas de azúcar, y cocinar durante 2 a 3 minutos, caramelizándolas. Verter las semillas caramelizadas en el bol con especias, y mezclar bien hasta que queden bien cubiertas. Dejar enfriar.

POLLO AL CURRY CON MIX DE SEMILLAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cebollas, cortadas en cuartos
- 3 dientes de ajo
- 4 cm de raíz de jengibre fresca, pelada
- 1 chile grande, sin semillas
- 8 muslos de pollo, sin piel ni hueso
- 1 cucharada de aceite
- 25 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de semillas de comino, molidas
- 1 cucharadita de semillas de hinojo, molidas
- 4 semillas de cardamomo, molidas
- 1 cucharadita de páprika o pimentón
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 300 cc de caldo de pollo
- 1 cucharada de azúcar
- 75 cc de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de almendras molidas
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Licuar las cebollas, el jengibre, el ajo, y el chile en la licuadora o picar muy finamente.

Cortar cada muslo en 4 partes. Calentar el aceite en una sartén grande y dorar el pollo bien parejo. Retirar y colocar en la olla de cocción lenta.

Agregar la mantequilla a la sartén y una vez derretida, agregar las cebollas. Cocinar 3 minutos e incorporar todas las especias. Cocinar 1 minuto más. Colocar todo en la olla de cocción lenta junto al pollo.

Mezclar el caldo con el azúcar y la sal. Hacerlo hervir y transferir a la olla de cocción lenta. Tapar y cocinar a temperatura baja por 5 a 7 horas.

Agregar la nata (crema de leche) y las almendras molidas. Servir con arroz blanco y pan naan.

Extra: Claves para darle sabor a tus comidas

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

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).

- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.

- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).

- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.

- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agrídulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.

- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son

bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- Carnes: hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- Pescados: merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- Vegetales aromáticos. Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- Hierbas aromáticas. Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- Semillas aromáticas. Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- Especias. En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra: Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede

consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

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

- Cocido al poché: Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- Cocido al vapor: Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a

presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

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

- Horneado: Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

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

- Blanqueado: Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean

para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- Salteado (sofrito): Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

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

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

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

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

de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

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

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

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

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan

molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

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

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá (Piña)

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Frambuesa

Fresa (frutilla)

Frutos del bosque (frutos rojos combinados)

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Melocotón (Durazno)

Níspero

Manzana

Melón

Membrillo

Mora

Naranja

Papaya

Plátano (variedad similar a la banana)

Pomelo

Pera

Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotos de Soja
Brotos de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo
Hortalizas de hoja verde
Acelga
Achicoria

Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula
Cereales y derivados
Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral

Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)
Legumbres
Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas
Frutos secos
Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol
Carnes, embutidos y otros
Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha
Productos lácteos y derivados
Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas
Aceites vegetales comestibles
Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco
Condimentos naturales
Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada

Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino
Dulces
Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina
Bebidas
Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)

Bebidas saborizadas (con y sin gas)

Brandy

Café negro molido

Café descafeinado

Cava (o Champagne)

Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)

Cerveza sin alcohol

Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)

Jerez

Jugo de naranja

Jugo natural de frutas

Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)

Malta

Malta torrada

Marsala

Oporto

Ron (Rhum)

Té blanco

Té negro

Té rojo

Té verde

Tequila

Vino blanco

Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Vodka

Whisky

Referencias Bibliográficas

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



MARIANO ORZOLA, comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años. Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "Esencial para verte y sentirte bien" (más de 20.000 descargas desde 2009), "Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS" (2013 – Editorial Planeta), "Las 5 leyes infalibles del amor" (2013) y "¿Sabes que estás comiendo?" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas. Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar,

dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó. SIGUE A MARIANO ORZOLA EN: TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola) TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com