

Cocina Fácil

Para Vegetarianos
y Veganos



¡Qué rico! ¡Y qué Sano!

Cocina Fácil para Vegetarianos y Veganos

Una idea original de Homo Vegetus© 2008:

Recetas: Jamal Rivera Pohl – Karin Andrea Santis Donoso

Edición: Alejandro Steve Ayala Polanco

Portada y Contraportada: Marjorie Evelyn Valencia

Fotografías: Karin Andrea Santis Donoso

Amplios agradecimientos a: Hijos de Gaia

Homo Vegetus

Sociedad Vegetariana Vegana Chilena, <http://www.homovegetus.cl>

Índice

Índice.....	2
Prólogo.....	3
Prefacio.....	5
Introducción.....	8
Verduras Rellenas.....	10
Ensaladas.....	16
Sopas y Cremas.....	20
Arroz, Pastas y Papas.....	24
Guisos, Pasteles y Tartas.....	28
Croquetas y Hamburguesas.....	34
Postres.....	37
Jugos y Leches.....	39
Panes, Pizzas y Empanadas.....	43
Queques y Galletas.....	48
Paté y Mayonesas.....	50
Salsas y Aderezos.....	53
Dulces.....	56
Recetas Básicas.....	58
Menús.....	61
Glosario.....	63

Prólogo

Postura Fundacional sobre Educación Vegana

La autonomía mental y por tanto, la libertad de elección del ser humano es uno de los principios fundacionales que caracterizan a Homo Vegetus, Sociedad Vegetariana Vegana Chilena.

Es precisamente en servicio de las personas, para facilitar que exista una autonomía mental y una elección auténtica, es que hemos desarrollado nuestra labor. Nunca hemos pretendido constituir una inquisición ni asumir un estatus superior, si no que facilitar el acceso a nuestro ámbito de conocimientos.

Queremos que las personas dispongan no sólo de los argumentos pro-omnivorismo al momento de formar su opinión y decidir. Una decisión auténtica requiere de un equilibrio en la información que se recibe en apoyo de las diversas alternativas, equilibrio que lamentablemente el día de hoy no existe en el caso de las alternativas de alimentación y sus fundamentos éticos asociados.

Por el contrario, el escenario está dado por una serie de mitos fuertemente arraigados en el público, así como gran desinformación y temor.

Homo Vegetus se ha propuesto suplir esta carencia de difusión en torno a los argumentos pro-veganos, de manera de expandir la conciencia del público hacia esta beneficiosa alternativa de vida.

Veganismo como Estado de Conciencia

Otra de nuestras posturas fundacionales es la de considerar al veganismo no sólo como una dieta. Hablamos de las diversas modalidades conducentes al veganismo como estilos de vida completos, los cuales se compondrían de una serie de características distintivas, tanto externas (por ejemplo, pautas de consumo) como internas (por ejemplo, consideraciones éticas amplias).

Un punto matriz dentro de la comprensión de este estilo de vida es el saber identificar que existe un estado de conciencia que acompaña al veganismo y que le da integridad.

Es ese estado de conciencia particular del vegano el cual le impulsa a reemplazar los productos de origen animal por una variedad de origen vegetal. Simplemente, el vegano ha dejado de considerar comida a todo producto de origen animal. No es que se restrinja de comer ciertos tipos de comida, es que aquello ya no es comida para él, y en su lugar ha encontrado nuevos productos a los cuales observar como alimento.

Lo mismo sucede con el vestuario, eventos públicos y otros objetos. El sujeto vegano no observa vestuario cuando está en presencia de botas de cuero, no observa deporte al presenciar el rodeo ni entretención ante un circo con animales no humanos.

Este nuevo estado de conciencia implica toda una manera de interpretar al mundo y a los objetos que lo constituyen.

Por ese motivo es que resultan erradas expresiones del tipo: “¿por qué te limitas tanto al ser vegano?” o “¿no te dan ganas de comer carne de repente?” Para un sujeto cuyo estado de conciencia es vegano su configuración alimentaria no es limitada, es distinta, lo que ha dejado de comer no es comida para él y en respuesta ha encontrado nuevos objetos a los cuales considerar comida. Por el mismo motivo es que no experimenta ganas de comer productos de origen animal ya que para que esas ganas surjan, es necesario reconocerlos aún como comida, lo cual, como se explicó, ya no sucede.

Transformación de Conciencia

Siguiendo lo hasta aquí expuesto, es que debiéramos convenir que si alguien que adhiere a una configuración alimentaria vegana experimenta una sensación reiterada y permanente de limitación, es probable que su estado de conciencia no esté en coherencia con sus pautas conductuales.

Homo Vegetus propone una modalidad conciente de veganismo. No avala la adopción del veganismo sin una adecuada coherencia entre conciencia y acción.

Promovemos la continua ampliación de conocimientos, así como la evaluación crítica de las convicciones que van siendo asumidas por la comunidad vegana.

Un vegano que ha adoptado dicho estilo de vida por imitación, moda o presión social, y que ha dejado de lado su necesaria capacitación en el tema, es para nosotros un mal vegano. Dichas personas no sólo estarían poniendo en riesgo su propia salud si no que estarían mostrando una pésima imagen del movimiento, desincentivando a los veganos potenciales.

El veganismo, en todas sus formas, debe ser una elección. Dicha elección es libre y debe ser acompañada de todo el apoyo bibliográfico y profesional que implica. Además, debe existir una plena coherencia entre la práctica de veganismo asumida con la realidad personal en sus diversas dimensiones (económica, emocional, cultural, etc.). En definitiva, promovemos que el veganismo sea una elección conciente. De lo contrario, dicho estilo de vida difícilmente será una opción sustentable para el individuo.

Alejandro Steve Ayala Polanco, Fundador

Prefacio

¿Es Comer Una Acción Moral?

Para entender lo que es una **acción moral**, primero debemos conocer qué significa moral, y de paso cuál es su relación con la ética. Porque ética y moral, aunque en la vida cotidiana se ocupan como sinónimos (que para efectos prácticos está bien), en realidad tienen un significado ligeramente diferente.

Moral son todas aquellas reglas de conducta que se nos han enseñado desde nuestra más tierna infancia con el motivo de regular nuestras acciones que tienen repercusión sobre los demás; **ética** es la reflexión consciente que hacemos de estas normas para determinar, libremente, cuáles hemos de seguir y cuáles no y el por qué de éstas. Entonces, la moral separa lo **bueno** de lo **malo** y la ética nos dice si esto es correcto o no. Así, vemos claramente que la ética es temporalmente posterior a la moral. Pero esto no significa que, necesariamente, ambas entren en conflicto; todo dependerá de la reflexión que haga cada humano de las normas morales que le han sido entregadas, decidiendo si éstas son adecuadas o no (1).

Teniendo esto claro, podemos ahora decir que existen distintos tipos de acciones que realizan los humanos, estando entre ellas las acciones morales, las que se pueden definir así: **acciones que repercuten sobre los demás y que el humano realiza libremente, esto es, conscientemente** (2). Por lo tanto, no todas las acciones que realizamos pertenecen al ámbito de lo moral pues es necesario que la decisión que lleva a ésta sea consciente y libre. Y además, una misma acción no es moral para todas/os porque se requiere que el individuo que la realiza sea capaz de distinguir entre lo bueno y lo malo, es decir, sea capaz de percibir las consecuencias de sus acciones (3). Así, los no-humanos no constituyen **agentes morales**, como tampoco lo son algunos humanos como personas con discapacidad mental o los infantes.

Sin embargo, la mayoría de los humanos sí somos capaces de percibir las repercusiones que nuestras acciones tienen en el mundo. Es por esto que nos regimos por normas morales que pretenden minimizar el daño que les hacemos a otras/os. El problema estriba cuando, a pesar de ser capaces de hacerlo, a pesar de nuestra libertad, no somos capaces de romper el condicionamiento social en el que hemos nacido para hacer una crítica de nuestra moral. Es necesario el escepticismo, que nos cuestionemos firmemente las conductas morales que nos han implantado para descubrir una ética evolucionada, acorde a los tiempos que vivimos. Sea esto, debemos romper el condicionamiento y aceptar la libertad de elegir que cada uno de nosotras/os tiene (4).

Pero, ¿qué tiene que ver todo lo anterior con la adopción del vegetarianismo o veganismo? La respuesta es que mucho. Históricamente, el comer no ha sido considerado como una acción moral, sino que como una acción mecánica (2). Esto se refiere a que nosotros comemos por necesidad, por instinto, mas esto no involucraría una decisión entre el bien y el mal, entre lo correcto y lo incorrecto. Esto no es exacto porque en esto confundimos el **comer** con el **nutrir** (5). Nuestro cuerpo necesita nutrirse, esto es absolutamente necesario y universal para todos los seres humanos, y es una acción claramente instintiva y mecánica o inconsciente, si se quiere. Pero al comer,

nosotras/os elegimos con qué nos nutrimos. Todas/os debemos nutrirnos, pero la acción moral está oculta en qué es aquello que escogemos para proporcionarnos los nutrientes que nuestro organismo necesita, si elegimos una legumbre u hortaliza o un ser sintiente como un cerdo o una vaca.

Indiscutiblemente, una dieta basada en el omnivorismo tiene tremendas consecuencias en el entorno, tanto para los no-humanos (lo central del asunto) como para los humanos y el medio ambiente. No ser vegetariana/o implica no sólo la esclavización y tortura de los animales no-humanos, sino que además tiene un costo ecológico ingente para el planeta, a la vez que imposibilita la distribución equitativa del alimento en la población humana mundial. Entonces, si las consecuencias de aquella acción (no ser vegana/o) están a la vista, ¿qué hace falta para que los humanos tomen cartas en el asunto? No podría ser más simple y más complejo: que se cuestionen su moral.

Si no se nos enseña a rechazar el dogmatismo, a evitar lo *a priori* sin que medie reflexión por nuestra parte, entonces la contienda siempre será desigual. Aquellas/os que aún son pre-vegetarianas/os, a diferencia de quienes ya somos veganas/os, no se han percatado que cada vez que se sientan a almorzar, cada vez que acuden a un restaurante, cada vez que compran un hot-dog en la calle, están siendo partícipes de una **acción moral negativa** que decanta en la esclavización y asesinato de seres sintientes, en la destrucción ecológica, en el deterioro de la salud y en la hambruna mundial. Todo esto está claro si uno decide verlo, si uno rompe el condicionamiento antropocéntrico, el cual se nos ha impreso en nuestras células neuronales desde que por primera vez se nos alimentó con la leche que el cuerpo de otro animal había hecho para su bebé.

“Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo” (Gandhi)

La cita precedente coincide de cierta manera con el existencialismo de Sartre, al decirnos que cuando nos elegimos, elegimos a los demás (4); es decir, que cuando nos elegimos veganas/os, lo que queremos decir es que todas/os las/os humanas/os debiesen ser veganas/os. Sin embargo, en la actualidad no basta con esta declaración política que significa el veganismo. En el mundo de hoy el condicionamiento antropocéntrico de la mano de los intereses económicos se halla con aliados poderosos: los medios de comunicación, el marketing, fuertes elementos a través de los cuales se llama al dogmatismo, a la no reflexión. Sin embargo, estos mismos elementos pueden ser ocupados para luchar a favor del veganismo.

Por todo lo anterior es necesario que quienes ya hemos abierto los ojos y hemos abrazado nuestra libertad, ayudemos a los demás a ver la ropa sucia que se oculta bajo la alfombra de la inercia social. Es necesario educar a nuestras/os compañeras/os de especie, no atacarlas/os. No debemos olvidar que prácticamente todas/os quienes hoy somos veganas/os algún día no lo fuimos y tampoco habíamos tomado conciencia de estos asuntos. Si alguien nos hubiera atacado en aquella época tal vez nosotras/os también hubiésemos reaccionado sellando herméticamente nuestra mente para no dejar entrar la moralidad en el comer. Es como tan sabiamente decía Ghandi: “No es posible introducirle nuevas ideas a un hombre si se le corta la cabeza, ni se infunde un nuevo espíritu a su corazón, clavándole una daga” (6).

En conclusión, para lograr la abolición del especismo (7) debemos lograr que todas/os aquellas/os que aún no son vegetarianas/os o veganas/os descubran el comer como una

acción moral, porque mientras no sean conscientes de esto el acto será amoral. Debemos enseñarles las consecuencias que yacen en esta acción que nos parece tan simple para que, libremente, puedan escoger el veganismo como la opción de ética más elevada. Por supuesto, lo mismo ocurre con las otras acciones morales que el veganismo desvela: vestirse, entretenerse y experimentar en la ciencia.

Diego Salvador Andrade Yáñez

Referencias:

1. Gutiérrez, Claudio (1997); “Ética y Moral: Teorías y Principios”, www.claudiogutierrez.com
2. Amatrián Losa, Ioseba; “Especificidad de la acción moral”, España.
3. Wayland, Francis, (2003); “Elements of Moral Science”, www.lonang.com
4. Sartre, Jean Paul, (2003); “El Existencialismo es un Humanismo”, www.bibliotecaignorancia.blogspot.com
5. Según la RAE, Nutrir: “*Aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas*”; comer: “*Masticar y desmenuzar el alimento en la boca y pasarlo al estómago*”, primera definición.
6. Gandhi, Mohandas (2004); “Reflexiones sobre la No Violencia”, www.formarse.com.ar
7. Discriminación por especie: desestimación de los intereses de los animales no-humanos por parte de los humanos.

Introducción

Es claro que la transición al veganismo puede presentar algunas dificultades. Obstáculos que derivan de un sistema que no favorece la difusión de los argumentos y herramientas veganos. Prueba de ello es el continuo flujo de peticiones por orientación a la hora de cocinar de que somos objeto. En dichas condiciones el veganismo acaba percibiéndose como una campaña de simple privación, expresada en términos del tipo: “*deja de hacer esto*”, “*deja de comer esto*”, a todas luces una muy mala manera de abrir un nuevo espacio de posibilidades.

Cabía preguntarse: ¿hasta dónde llega nuestra cuota de responsabilidad con respecto a la necesaria orientación que requiere el recién iniciado en la conciencia vegana?

De mi respuesta a esta pregunta derivó fácilmente la necesidad de entregar nuevas alternativas a la hora de cocinar, las cuales facilitarían no sólo la adopción si no que la *permanencia* en nuestro estilo de vida.

Así fue como a comienzos del 2007 me puse en contacto con Jamal, a quien expuse mi disconformidad, apuntando a la necesidad de un recetario vegano, que facilitara la adopción de nuestra modalidad alimentaria, pero ajustado a la realidad chilena y al alcance de todos.

Jamal era la persona indicada para iniciar este proyecto, y desde un comienzo lo acogió con entusiasmo.

Debo admitir que sólo al recibir sus primeras ideas comencé a comprender la magnitud de la tarea a la que nos habíamos embarcado. Es que Jamal no se contentó con el desarrollo de un recetario básico, ya que el documento que usted tiene en su poder es expresión clara no sólo del conocimiento profundo de una materia, avalado por años de cocina y enseñanza, si no que del trabajo hecho con pasión.

Sumado al esfuerzo de Jamal, debemos mencionar también a Karin, quien realizó personalmente cada una de las recetas de este libro, garantizando de esa manera que todos los ingredientes mencionados estén a nuestro alcance. A Karin también le debemos el que todas las recetas de este libro sean 100% vegetales – excluyendo de sus ingredientes los huevos, la miel, la leche de origen animal y sus derivados- permitiendo al lector una alimentación no sólo variada si no que libre de explotación a animales no humanos.

En definitiva, creo que podemos sacar en limpio que el gran aporte de este recetario es ofrecer “*que cosas hacer*”, “*que cosas comer*”, entregando el soporte y las herramientas que todo vegano necesita para hacer no sólo permanente si no que entretenida y sabrosa su opción.

Creo también que este recetario no sólo satisfará a los recién iniciados, si no que incluso a los veteranos del movimiento. Como prueba pongo mi caso, el de un vegano que, por lo distante, ya casi ha olvidado el momento en que se convirtió, y que sin embargo,

observa en este documento una gran oportunidad para diversificar su menú y hacerlo más entretenido.

Así es que le dejo al lector mi más profunda recomendación. Atrévase a poner en práctica las recetas que se le ofrecen. De nosotros depende que nuestra opción no sólo sea ética, si no que también más sana, variada y apetitosa.

Alejandro Steve Ayala Polanco, Fundador

Verduras Rellenas

Tomates rellenos con Tofu

Ingredientes

- 6 tomates
- 200 grs de tofu
- 250 grs de crema vegetal
- ciboulette
- 6 galletas integrales

Preparación

Ahuele los tomates reservando la pulpa del tomate. Déjelos en una bandeja. Corte el tofu en cubos, mézclelo con la crema vegetal y la pulpa de tomate. Rellene los tomates con dicha mezcla y decórelos con el ciboulette picado; colóquelos en la bandeja del horno encima de una galleta integral. Déjelos aprox. 10 min.

Tomates rellenos con Soya

Ingredientes

- 6 tomates
- 150 grs carne de soya
- 100 grs de crema vegetal
- 1 cebollín
- 2 dientes de ajo
- orégano
- 6 galletas integrales

Preparación

Ahuele los tomates reservando la pulpa y déjelos en una bandeja. Hidrate la carne de soya. Corte el cebollín y el ajo en pequeños cubos. Sofría todo junto y agregue el orégano; luego, agregue la crema vegetal y la pulpa de tomate. Rellene los tomates y espolvorée orégano. Colóquelos en la bandeja del horno sobre una galleta integral. Déjelos aprox. 10 min.

Tomates rellenos con Arroz

Ingredientes

- 6 tomates
- 1 taza de arroz cocido
- 200 grs. Choclo
- 200 grs. aceitunas
- 1 cucharada de germen de trigo
- 6 galletas integrales

Preparación

Ahueque los tomates reservando la pulpa y déjelos en una bandeja.

Mezcle todos los ingredientes junto con la pulpa del tomate.

Rellene los tomates con esta mezcla y decórelos con aceitunas cortadas (sin hueso).

Colóquelos en la bandeja del horno sobre una galleta integral. Déjelos aprox. 10 min.

Paltas rellenas con Carne de Soya

Ingredientes

- 3 paltas grandes
- 1 vara de apio
- 100 grs. de carne de soya
- 1 cda de ciboulette
- 4 cda de mostaza
- 3 cdas de salsa de tomate
- sal

Preparación

En una fuente hidrate la carne y mézclela con el apio cortado en pequeños cubitos.

Agregue el ciboulette picado fino, la mostaza, la salsa de tomate y condimente con sal.

Corte las paltas por la mitad y pélelas con mucho cuidado. Quite el carozo sin dañar el interior y rellene el espacio con la pasta anterior.

** decorar con ciboulette y servir frío.*

Paltas rellenas con Ajíes

Ingredientes

- 2 paltas
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 ajíes verdes picados sin semilla
- jugo de un limón
- 2 cdas de ciboulette picado
- sal
- pimienta

Preparación

Caliente el aceite en un sartén y agregue las cebollas, déjelas hasta que estén levemente doradas. Agregue luego el ajo y los ajíes. Revuelva y cocine por 5 min., reserve.

Corte las paltas por la mitad. Quite el carozo y con una cuchara retire la pulpa cuidando de conservar la cáscara intacta. Corte la pulpa en cubos y agréguela, junto al jugo de limón y el ciboulette, al sartén con la mezcla anterior. Sazone con sal y pimienta; mezcle bien.

Coloque las cáscaras de palta en una fuente para horno aceitada; rellene con la mezcla; hornee 10 min. hasta que luzcan doradas en su superficie.

Sirva caliente.

** Puede decorar con rodajas de limón.*

Zapallitos Italianos rellenos con Porotos granados

Ingredientes

Para los zapallitos italianos

- 4 zapallitos medianos, en mitades a lo largo
- 200 grs. de porotos granados, cocidos
- ½ cebolla en pluma
- 1 cda de aceite de oliva u otro

Para la salsa

- 4 tomates machacados
- 1 cda de vinagre balsámico o salsa de soya
- ½ cda de azúcar
- ½ taza de albahaca fresca picada
- sal
- pimienta
- semillas de sésamo

Preparación

Para preparar la salsa, coloque los tomates, el vinagre y el azúcar en una olla: cocine a fuego medio por 15 min. o hasta que espese ligeramente. Retire del fuego y agregue la albahaca; revuelva. Sazone con sal y pimienta, reserve.

Precale el horno. Prepare los zapallitos, dejando la cáscara de 1 cm. de grosor.

Corte la pulpa de los zapallitos en trozos y colóquela en una fuente. Agregue los porotos granados, cebolla y aceite; mezcle bien y sazone con sal y pimienta.

Rellene los zapallitos ahuecados con la mezcla anterior y cubra con la salsa reservada.

En una fuente para horno, disponga los zapallitos rellenos y hornee 20 min. Retire del horno, decore con las semillas de sésamo y sirva.

Zapallitos Italianos rellenos con Almendras

Ingredientes

- 4 zapallitos italianos cortados a la mitad a lo largo.
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 pimientos rojos picados sin semillas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdta de tomillo picado
- 50 grs. de almendras tostadas
- sal
- pimienta

Preparación

Cocine los zapallitos 4 min. en una olla con un poco de agua. Escorra y deje enfriar.

Quite la pulpa cuidando de no romper la cáscara. Pique la pulpa y reserve.

Coloque los zapallitos en una fuente para horno aceitada.

Aparte, caliente el aceite en un sartén, añada la cebolla y los pimientos. Tape y cocine hasta que estén blandos. Agregue el ajo y cocine otros 2 min. Luego mézclelo con la pulpa cortada, el tomillo y las almendras. Sazone con sal y pimienta.

Coloque el relleno en las mitades de zapallitos y hornee aprox. por 15 min.

Fondos de Alcachofas rellenos

Ingredientes

- 12 alcachofas
- 1/8 de carne de soya triturada
- 3 tomates
- 1 cebolla
- aceite
- perejil
- sal y pimienta

Preparación

Cueza las alcachofas y sáqueles lo comestible de las hojas con una cuchara. Coloque los fondos en una fuente relleno con la siguiente mezcla: lo que saco de las hojas mézclelo con la carne, sal, pimienta y aceite; licue todo y rellene.

Puede decorar con hojas de perejil.

** Acompañe con rodajas de tomates.*

Papas rellenas

Ingredientes

- 4 papas grandes
- 100 grs. de carne de soja
- 100 grs. de champiñones
- aceite
- sal

Preparación

Corte las papas y cósalas enteras en abundante agua con sal, durante 30 min. Córtelas por la mitad, quíteles el corazón con una cuchara y reserve.

Hidrate la soja. Corte los champiñones en láminas y fríalos en un poco de aceite.

Cuando comiencen a tomar color, añada la soja y fríalos por unos minutos más.

Muela el corazón de la papa. Agregue una cucharada de aceite y la mezcla frita. Una bien todo; rellene las papas con la mezcla. Colóquele un trocito de margarina encima a cada papa y déjelas en el horno por 10 min. .

Sirva caliente.

Pimientos Rojos rellenos con Verduras

Ingredientes

- 4 pimientos rojos
- 2 berenjenas cortadas en cubos
- 1 cebolla cortada en pluma
- aceite de oliva
- 4 tomates cortados en cubos
- 8 hojas de albahaca fresca cortada con las manos
- 1 cda de vinagre balsámico
- sal
- pimienta

Preparación

Corte los pimientos por la mitad quitando la semilla. Coloque los pimientos en la rejilla del horno boca abajo. Hornee 10 min. aprox., hasta que la piel esté dorada.

Coloque la berenjena y la cebolla en una bandeja del horno. Píntelas con el aceite. Hornee por ambos lados hasta que estén doradas. Agregue los tomates, voltee las verduras y cocine por 5 min. más.

En una fuente coloque las verduras asadas y agregue el vinagre balsámico, la albahaca, sal y pimienta; mezcle con suavidad.

En una fuente para el horno aceitada, coloque los pimientos y rellene con la mezcla.

Sirva de inmediato a temperatura ambiente o caliéntelos envueltos en papel metálico por 5 min. en el horno suave.

Ensaladas

Ensalada de Lentejas

Ingredientes

- 200 grs. de lentejas
- 2 cebollas
- ajo
- ½ cucharada de salsa de soja
- ½ cucharada de aceite
- aceitunas negras
- sal
- gotas de limón

Preparación

Remoje las lentejas con una noche de anticipación. Lávelas.

En una olla mezcle las lentejas con abundante agua. Cósalas durante una hora aprox.

Pique bien las cebollas. Corte las aceitunas. Pique bien fino el ajo. Mezcle todo con el aceite y la salsa de soja. Añada algunas gotas de limón.

Escorra las lentejas y déjelas enfriar.

Agregue la salsa recientemente revuelta a las lentejas una vez que estén frías.

Ensalada de Pomelo

Ingredientes

- 1 pomelo grande
- 2 paltas
- 1 kiwi grande
- 100 grs. de champiñones
- 1 tallo de apio (solo lo blanco)
- 4 rábanos
- hojas de lechuga
- vinagre para aliñar

Preparación

Lave y corte en trozos las hojas de lechuga y el apio.

Pele el pomelo quitando toda la piel blanca, y cortándolo en trozos al igual que el kiwi y las paltas.

Limpie y cortar los champiñones en láminas; haga lo mismo con los rábanos.

Coloque todos los ingredientes en una ensaladera, rocíelos con vinagre.

**Servir la ensalada recién hecha.*

Ensalada de Palta y Tomates

Ingredientes

- 2 paltas grandes
- 3 tomates
- 1 cebolla morada
- 1 cda de cilantro picado
- 4 cdas de aceite de oliva
- pimienta y sal

Preparación

Lave y corte los tomates en rodajas finas. Pele las paltas, córtelas por la mitad, extraiga el carozo cuidadosamente y corte en rodajas. Reserve.

Pele la cebolla. Píquela finamente. Mézclela con el cilantro. Agregue 2 cdas de aceite, sal y pimienta.

Para servir alterne las rodajas de paltas y tomates en una fuente o ensaladera, rocíe el aceite restante y disponga sobre ellas la mezcla de cilantro y cebolla.

Ensalada de Quínoa

Ingredientes

- 2 cdas de aceite de maíz
- 2 zanahorias peladas y picadas en cubos
- 1 pimiento rojo picado en cubos
- 2 tallos de apio picados en cubos
- 1 taza de granos de choclo
- 4 tazas de quínoa cocida
- 1/2 taza de hojas de cilantro picado
- 1 cebollín picado fino
- Sal
- 2 cdas de vinagre de manzana
- 2 cdas de semillas de mostaza
- 1 cda de aceite
- 2 paltas cubos

Preparación

Lave la quínoa varias veces en agua fría, refregando para limpiar.

Debe lavar hasta que no produzca espuma. Ponga agua en una olla y deje que hierva.

Vierta la quínoa lavada y deje cocinar a fuego bajo por 15 minutos.

Caliente el aceite en una sartén y saltee todas las verduras (excepto la palta) por 8 min.

Deberán quedar brillantes y no recocidas. Vierta esto en una fuente. Tueste las semillas de mostaza por 5 min. Luego déjelas reposar en vinagre de manzana por 10 minutos.

Agregue la quínoa a las verduras ya frías. Sazone a gusto. Añada el cilantro, cebollín, semillas de mostaza y aceite de maravilla.

Mezcle bien y sirva con la palta.

Ensalada de Quínoa y Porotos granados

Ingredientes

- 2 cdas de jugo de limón.
- ¼ Taza de aceite de oliva
- 2 cdas de cilantro picado fino.
- ½ cdta de sal.
- 1 taza de choclo cocido
- ½ taza del líquido de cocción de los choclos.
- ¼ taza de Quínoa, bien lavada en agua fría.
- ¼ cdta de comino.
- ½ taza de porotos granados cocidos.
- 1 tomate mediano, pelado, sin semillas y en cubos pequeños
- 2 cdas de cebolla morada picada fina.
- 8 hojas de espinaca para servir.

Preparación

En una fuente mezcle el jugo de limón, el aceite, el cilantro y la sal; reserve.

En una olla coloque el líquido de la cocción de los choclos, llévelos a ebullición; agregue la quínoa y el comino. Tape y cocine a fuego bajo hasta que la quínoa absorba el líquido y esté blanda, 10 min. aprox.; vierta en una fuente y enfríe.

Agregue el choclo, los porotos, el tomate, la cebolla y el aliño reservado; mezcle bien y refrigere hasta servir.

Distribuya las hojas de espinaca sobre platos individuales. Coloque encima la ensalada de porotos. Sirva de inmediato.

Ensalada de Fruta a la Menta

Ingredientes

- 1 sandía
- 200 grs. de uva negras
- 200 grs. uvas blancas
- 1 melón
- menta
- 1 limón

Preparación

En un mortero machaque algunas hojas de menta. Déjelas macerar en jugo de un limón. Corte un casquete de la sandía y vacíela. Con un buen cuchillo corte los bordes en forma decorativa. Quite todas las semillas de la pulpa y córtelas en cubos.

Corte el melón por la mitad, quítele las semillas, retire la pulpa y córtela en cubos.

En una fuente vierta los cubos de sandía y melón, las uvas lavadas y el zumo de limón.

Vierta la preparación en la sandía ahuecada. Decore con hojas de menta y sirva bien fría.

Ensalada de Frutas con Especias

Ingredientes

- 100 grs. de uvas negras
- 100 grs. de uvas blancas
- 80 grs. de frutillas
- 2 naranjas
- 2 kiwis
- 80 grs. de frambuesas
- 2 duraznos
- 4 rodajas de piñas
- canela
- 2 semillas de anís estrellado
- 3 clavos de olor
- esencia de vainilla
- azúcar

Preparación

Quíteles las hojas a las frutillas. Pele las naranjas, quitándoles toda la piel blanca y córtelas en rodajas. Pele y troce los duraznos, los kiwis y la piña.

Prepare el almíbar de especias: hierva $\frac{1}{4}$ lt de agua, agregándole 3 clavos de olor, 2 semillas de anís estrellado, 2 pizcas de canela y $\frac{1}{2}$ cda de esencia de vainilla.

Deje hervir a fuego suave durante 5 min. Filtre, agregue 2 cdas de azúcar y deje 30 min. a fuego suave.

Vierta el almíbar aromatizado frío sobre las frutas. Sirva frío.

Sopas y Cremas

Sopa de Cebollas

Ingredientes

- 1 Kg. de cebollas
- 2 cdas de harina integral
- 3 cdas de aceite
- salsa de soya

Preparación

Lave, pele y corte bien finas las cebollas.

Coloque al fuego una olla con el aceite. Deje calentar. Agregue las cebollas, y una vez que se hayan ablandado agregue también la harina integral. Revuelva hasta que no queden grumos.

Agregue un poco de sal y agua si es necesario. Deje cocer media hora hasta que se convierta en una crema.

Añada más agua caliente, un poco de salsa de soya y sal en caso de ser necesario.

Sopa fría de Tomates y Choclos asados

Ingredientes

- 1 ½ Kg. tomates, en cubos
- 3 choclos, en 3 trozos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 cdas de aceite de oliva
- 5 hojas de albahacas
- 2 tazas de caldo de verduras
- sal
- pimienta
- granos de choclos para decorar

Preparación

Precaliente el horno. En una fuente para horno coloque los tomates, choclos, cebolla cortada en cuartos y los ajos. Sazone con sal y pimienta. Rocíe con el aceite. Hornee 35 min. Retire del horno y deje enfriar.

Desgrane los choclos asados. Coloque los granos en la licuadora. Agregue los tomates, cebolla y ajos asados. Añada la albahaca y el caldo. Licue hasta que adquiera una consistencia ligeramente espesa. Cuele en una fuente, eliminando lo sólidos, y sazone con sal y pimienta. Refrigere hasta el momento de servir.

En pocillos individuales distribuya la sopa. Decore con unos granos de choclo y unas hojas de albahaca. Sirva.

Sopa fría de Lechuga y Arvejas

Ingredientes

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en 8 trozos
- 2 lechugas milanesas, limpias
- 500 grs. de arvejas, cocidas
- ½ taza de cilantro
- 3 tazas de caldo de verduras
- sal
- pimienta

Preparación

En un sartén coloque el aceite a fuego lento y agregue la cebolla. Saltée 5 min. Añada las lechugas y saltee 5 min. más. Retire del fuego y deje enfriar.

En la licuadora coloque la mezcla anterior fría, arvejas, cilantro y el caldo de verduras. Licue hasta que tenga una consistencia ligeramente espesa; sazone con sal y pimienta, y refrigere hasta el momento de servir.

En pocillos individuales distribuya la sopa y decore con hojas de lechuga.

** Puede acompañar con tostadas.*

Sopa de Alcachofas

Ingredientes

- 5 corazones de alcachofas
- 3 cdas de leche de soja
- una cucharada de aceite de oliva
- sal a gusto

Preparación

Cueza las alcachofas. Licuelas con la leche y un poco del caldo de cocción de las alcachofas.

Agregue sal y escoja entre margarina o aceite.

Sirva caliente.

Sopa de Avena

Ingredientes

- 1 camote
- 1 zanahoria
- 2 papas
- 50 grs. de manteca vegetal
- 4 cdas de aceite de oliva
- 50 grs. de avena

Preparación

Pique finamente las verduras. Mezcle con la manteca todos los ingredientes. Añada agua y deje hervir alrededor de 45 min.

Antes de retirar, agregue la avena en forma de lluvia. Revuelva hasta que espese.

**Si quiere condimentar más, puede agregar albahaca fresca, seca u orégano.*

Crema de Castañas

Ingredientes

- 1 kg. de castañas
- 2 cebollas
- 1 apio
- 1 diente de ajo
- aceite
- sal
- tahin

Preparación

Pele las castañas. Sumérlas en agua hirviendo unos segundos para que se desprege la segunda piel.

Deje freír la cebolla en 2 cdas de aceite. Una vez luzcan cristalinas, agregue el ajo con el apio picado.

Cuando las verduras estén cocidas, añada las castañas peladas y un poco de agua. Déjalas cocer una hora. Agregue sal.

Cuando estén bien cocidas, páselas por la tritadora.

Colóquelas nuevamente en una olla, por 15 minutos más.

Finalmente, agregue el tahin y mezcle bien.

Crema de Zapallo

Ingredientes

- 2 Kg. de zapallos
- corteza de pan integral
- tahin
- aceite
- sal

Preparación

Pele y corte el zapallo en pedazos pequeños.

Coloque en una olla el aceite a fuego bajo; añada el zapallo, fríalo un momento. Cubra el zapallo con agua y continúe la cocción hasta que esté bien blando.

Agregue más agua y siga cociéndolo unos 30 min.

Condimente con el tahin con la sal.

Sirva con trozos de pan integral tostados

** Puede espolvorear con albahaca fresca picada.*

Gazpacho

Ingredientes

- 4 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 pepino
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de vinagre
- 4 cdas de aceite de oliva
- sal
- 1 ¼ lt agua fría

Preparación

Corte el pimiento en trozos pequeños.

Pele los tomates, el pepino, la cebolla y el ajo. Píquelos.

Coloque estos ingredientes en la procesadora y añada el vinagre. Procese hasta obtener una mezcla ligeramente espesa.

Pase por un colador y procese nuevamente. Luego agregue sal, aceite y el agua.

Revuelva ligeramente hasta que todo quede bien mezclado.

Coloque la mezcla en el refrigerador.

Un poco antes de servir, corte en pequeños cubos todos los ingredientes. Preséntelos por separado para que cada uno sea servido a gusto.

Sirva bien frío.

Arroz, Pastas y Papas

Tallarines a la Mostaza

Ingredientes

- 600 grs. de tallarines
- aceite de oliva
- 4 cdas de mostaza en grano
- sal

Preparación

En una olla agregue agua, aceite de oliva y sal. Cuando hierva agregue tallarines. Revuelva; deje cocer por 20 min. Estile. Añada un poco de aceite. Agregue mostaza. Mezcle buscando la uniformidad. Sirva.

** Puede decorar con hojas de hierbas aromáticas.*

Salteado de Pastas con Verduras

Ingredientes

- ½ paquete de tallarines integrales o blancos
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 10 porotos verdes
- 1 un zapallo italiano
- ½ taza de granos de choclo
- 1 taza de champiñones
- 2 cda de semillas de girasol tostadas
- 1 cebolla chica
- aceite de oliva
- sal
- jengibre fresco, rallado
- perejil picado
- salsa de soya

Preparación

Cueza los tallarines con abundante agua hirviendo y una pizca de sal. Lave la pasta con agua fría y escúrrala. Corte los puerros, zanahorias, porotos verdes en julianas, los zapallos italianos cortados a medias rodajas al igual que los champiñones.

Durante 10 min. saltee la cebolla, los champiñones y el choclo en un sartén o won con un poco de aceite y unas gotas de salsa de soya.

Hierva 3 vasos de agua en una olla con un poco de sal; añada la zanahorias, los porotos verdes y los zapallitos italianos, deje hervir durante 3 min.

Retire, escurra y agregue al salteado junto con los tallarines, las semillas de girasol, unas gotas de salsa de soya y jengibre a gusto.

Vierta en una fuente y decore con el perejil. Sirva.

** Para que los champiñones no se oscurezcan puede agregarles unas gotas de jugo de limón.*

Arroz al Ajo

Ingredientes

- 300 grs. de arroz
- 5 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- aceite
- agua
- sal
- gérmen de trigo

Preparación

Lave y cueza el arroz.

Pique los ajos bien finos.

Una vez cocido el arroz, agregue los ajos y un poco de aceite; revuelva con una cuchara de madera.

Añada el perejil picado. Coloque todo en una fuente y espolvoree con gérmen de trigo.

**Sirva caliente.*

Arroz con Berenjenas

Ingredientes:

- 10 berenjenas sin pelar, cortadas en rodajas de 2cm. de espesor.
- ½ Kg. de carne de soya
- 3 tomates en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollas picadas finas
- 2 de aceite.
- 2 tazas de arroz
- sal
- pimienta



Preparación:

En un sartén dore la cebolla, agregue la carne hidratada y el ajo. Sazone.

Cubra con este pino el fondo de un molde.

Fría las berenjenas cortadas, sazone con sal y pimienta.

Escúrralas y colóquelas sobre el pino caliente.

Prepare el arroz caliente y vacíe sobre la preparación anterior y cubra con las rodajas de tomates. Añada gotas de aceite sobre las rodajas para que escurra durante la cocción.

Lleve al horno medio por 10 min. aprox.

** sirva caliente.*

Torta de papas

Ingredientes

- 1 ½ papas
- 1 pimiento rojo grande
- cilantro
- 200 grs. Carne soya
- 2 cebollas
- 1 lechuga corta fina
- 4 paltas picadas en cubos
- 200 grs. salsa de tomates
- ajo

Preparación

Pele las papas, cúbralas con agua al interior de una olla. Déjelas a fuego lento. Una vez cocidas muélaslas formando un puré. Sepárelas luego en 3 porciones de igual cantidad.

Cueza el morrón en una olla con un poco de agua, pélelo, muélalo y únalo a una de las porciones del puré ya separado. Sazone con sal y reserve.

Muela el cilantro y mezcle con otra de las porciones de puré. Mezcle bien, agregue sal a gusto. Pique la cebolla y el ajo. Sofría. Agregue la carne de soya hidratada y la salsa de tomate, revuelva la lechuga y las paltas. Mezcle. Agregue limón y sal. Reserve. La última capa de puré mézclela con sal. Reserve. En un molde forrado en papel plástico ponga como base la capa de puré con perejil, vierta encima la mezcla de carne de soya con salsa de tomates. Presione y agregue la otra capa de morrón. Agregue la lechuga con paltas de relleno. Agregue el puré de papas. Refrigere por cuatro horas. Desmolde. Decore con hojas de perejil. Sirva frío.

Ñoquis de Espinacas con Tofu

Ingredientes

- 400grs de espinacas cocidas y estiladas
- 2 tazas de tofu triturado o panir

- ½ taza de harina
- 1 hoja de laurel
- sal
- pimienta
- una pizca de nuez moscada

Preparación

Pique fino las espinacas. Colóquelas en una fuente. Agregue tofu, harina y nuez moscada. Sazone con sal y pimienta. Revuelva hasta que la mezcla quede suave y homogénea. Enharínese bien las manos. Forme los ñoquis y coloque sobre una bandeja enharinada.

Prepare una olla grande con bastante agua salada hirviendo. Agregue la hoja de laurel y -con ayuda de una espumadera- vierta poco a poco en ella los ñoquis; cocínelos hasta que suban a la superficie. Retire los ñoquis de la olla con la espumadera y colóquelos en una fuente.

** Puede bañarlos con salsa de tomate, salsa blanca o con lo que usted desee servir.*

Guisos, Pasteles y Tartas

Guiso de Carne de Soja con Porotos negros

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla picada fina
- 1 diente de ajo picado fino
- 2 pimentones rojos picados finos
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de azúcar
- ½ cda de ají color
- ½ Kg. de carne de soja
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 taza de salsa de tomate
- 4 tazas de porotos negros, cocidos y estilados.
- hojas de laurel
- 2 cdas de orégano
- sal
- pimienta

Preparación

Caliente el aceite en una olla. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine 6 min. Añada los pimentones. Cocine dos minutos más. Agregue sal, azúcar, ají color y merquen. Siga cocinando por otros dos minutos. Agregue la carne de soja. Cocine 8 min. Vierta el caldo y la salsa de tomates. Revuelva y cocine otros 3 min. Añada los porotos cocidos y las hojas de laurel. Mezcle y sazone con sal, orégano y pimienta. Siga cocinando por 6 min. Sirva caliente.

** Puede acompañar con arroz blanco.*

Guiso de Acelga

Ingredientes:

- 1 paquete de acelga mediano
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 6 papas grandes
- 1 taza de leche de soya
- 2 cda maicena
- sal a gusto

Preparación:

Corte la cebolla y las zanahorias. Sofríalas durante 5 min.

Cueza la acelga con un poco de agua. Luego córtela bien fina.

Corte las papas en cubos. Fríalas.

Mezcle en una olla la cebolla, las zanahorias y la acelga. Agregue un poco de sal.

Revuelva todo. Agregue la leche. Deje a fuego lento por 10 min. Agregue la maicena.

Revuelva. Deje en el fuego por otros 5 min. Agregue las papas fritas. Revuelva. Sírvalo.

Guiso de Verduras**Ingredientes:**

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 tomates
- 1 berenjena
- 2 zapallos italianos
- 2 zanahorias
- 4 papas
- gérmen de trigo
- Orégano
- sal
- pimentón
- Aceite

Preparación:

Pique la cebolla, el tomate y el ajo. Fría un momento junto al orégano y el pimentón. Corte todas las verduras en rodajas.

Coloque encima de lo freído una capa de zanahorias. Agregue un poco de sal. Cubra con una capa de berenjena. Agregue también un poco de sal. Cubra ahora con una capa de zapallo italiano. Nuevamente agregue un poco de sal. Por ultimo, cubra con una capa de papas. Agregue el gérmen de trigo sobre las papas.

Deje a fuego lento hasta que se cuezan todas las verduras. Sirva.

Pastel de cochayuyo

Ingredientes:

- 12 papas medianas
- ½ paquete de cochayuyo
- 1 cebolla fina picada
- ½ taza de aceite
- sal
- pimienta
- orégano



Preparación:

Remoje el cochayuyo una noche en agua.

Cueza el cochayuyo en agua hirviendo.

Cueza aparte las papas con cáscaras, pélelas y córtelas en cubitos. Fría la cebolla en aceite. Agréguele el cochayuyo picado fino. Déjelo cocer poco tiempo. Agregue los aliños.

En un molde o fuente de greda coloque una capa de cochayuyo, una de papas y otra de cochayuyo, etc. Deje en el horno por 15 min. hasta que esté dorado.

- *También puede hacerse directo al fuego en una olla.*

Tarta de Zanahoria con Zapallito Italiano

Ingredientes

Para la masa

- 2 tazas de harina
- 1/3 taza de aceite
- 1 cdta de sal
- agua

Para el relleno

- 2 zapallos italianos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- orégano
- aceite
- 1 taza de germen o salvado de trigo.
- 1 cdta sal

Preparación

En una fuente mezcle la harina el aceite y la sal. Amase agregando agua tibia de a poco, hasta obtener una masa blanda; coloque todo en un molde aceitado.

Pique la cebolla y el ajo. Sofríalas en una olla con un poco de aceite. Añada la sal y el orégano; agregue la zanahoria pelada y el zapallito, ambos cortados en pequeños cubos. Cueza durante 15 min.

Retire del fuego y agregue el germen o salvado. Mezcle bien y vierta sobre la masa.

Hornee por 30 min.

Sirva frío.

Budín de Zanahoria y Soja

Ingredientes

- 2 zanahorias peladas y ralladas
- 100 grs. de soya
- 2 tazas de harina integral
- 1 cdta de sal
- agua
- 1 cebolla picada fina
- aceite



Preparación

Mezcle en una fuente la harina, el aceite, las zanahorias, la carne de soya hidratada, la cebolla y la sal; de a poco agregue agua mientras mezcla, deberá obtener una masa compacta. Coloque sobre una lata aceitada. Lleve al horno por 30min.

Sirva frío.

Budín de Cochayuyo

Ingredientes

- 1 paquete de cochayuyo
- ½ taza de choclo
- 1 Kg. de papas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 cdas de ají color
- 1 cda de perejil picado
- 2 cdas de aceite
- 1 taza de salsa de tomate
- sal

- pimienta
- 3 cdas de harina

Preparación

Lave y deje remojar el cochayuyo durante toda la noche.
Cuézalo en agua con sal durante 20 min., luego estile y corte en pequeños trozos.
Corte la cebolla en pluma. Pele y corte el tomate en cubos. Fría la cebolla en aceite junto al tomate y el ají color. Sazone luego con sal y pimienta.
Cueza las papas y muélasalas con un tenedor o pisa papas.
Reúna en una fuente el cochayuyo, la mezcla con cebolla, las papas y el choclo. Mezcle todo. Agregue un poco mas de sal y harina.
Vierta la mezcla en un molde y lleve al horno por unos 20 min.

**Puede servirlo con salsa de tomate.*

Estofado de Cochayuyo y Verduras

Ingredientes

- 1 tira de cochayuyo
- 2 cebollas
- ¼ de zapallo
- 2 zanahorias
- 2 papas
- 2 cdas de aceite de oliva
- sal
- romero fresco
- 1 rama de canela
- perejil

Preparación

Corte las cebollas en trozos grandes. En una olla, saltéelas en aceite con un poco de sal por unos 10 min. a fuego bajo.
Pele y pique las verduras y el cochayuyo; agréguelas a la olla.
Añada agua fría tapando solo 1/3 del volumen de las verduras.
Tape y cueza a fuego lento durante 30 min.
Adorne con perejil picado fino. Sirva caliente.

Mijo salteado

Ingredientes

- 250 grs. de mijo
- 4 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 5 cebollines

- 50 grs. de pasas (opcional)
- tomillo
- laurel
- aceite de oliva

Preparación

Corte las zanahorias y el apio en pequeños cubos.

Corte la parte verde de la cebollín.

En una olla con aceite de oliva vierta las verduras y dore.

En un sartén seco tueste el mijo. Revuelva constantemente para que no se queme.

Mezcle el mijo en la olla con verduras. Añada, sal, pimienta, pasas y 1 cda de tomillo y laurel. Mezcle.

Agregue $\frac{1}{2}$ lt de agua fría. Lleve a ebullición sin revolver.

Tape y deje cocer por aprox. 20 min.

Croquetas y Hamburguesas

Croquetas de cochayuyo

Ingredientes

- 1 paquete grande de cochayuyo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento morrón
- 1 taza de harina
- Comino
- ají color o pimentón
- sal
- orégano.
- aceite para freír

Preparación

Remoje el cochayuyo durante unas horas. Cuézalo luego hasta que ablande. Pique o muele, según su gusto.

Pique la cebolla y el ajo. Fríalos junto con el ají color. Viértalos sobre el cochayuyo.

Agregue el resto de ingredientes formando una masa. Déle forma a las croquetas con la masa; el grosor no debe ser mayor a ½ cm. Puede apanarlas si lo desea.

Fríalas.

Sirva.

Croquetas de Papa y Quínoa

Ingredientes

- 2 tazas de puré de papas
- 2 tazas de quínoa cocida.
- ½ taza de cebolla, picada.
- ½ taza de perejil, picado.
- ½ cda de sal.
- ½ cda de comino.
- ½ cda de orégano.

Preparación

En una fuente mezcle todos los ingredientes; forme las croquetas.

Luego fríalas en un poco de aceite. Sirva.

Croquetas de Berenjenas

Ingredientes

- 2 Berenjenas
- 1 Cebolla
- pan rallado
- leche de soya
- harina
- aceite

Preparación

Pele las berenjenas. Déjalas en agua con sal. Escúrralas y córtelas finamente. En un sartén con aceite dore la cebolla; añada las berenjenas. Una vez fritas, agregue harina y leche para obtener una masa. Déjelas hervir 5 min. Cuando estén tibias, páselas por el pan rallado. Fríalas y sirva.

Croquetas de Garbanzos

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria cocida y cortada fina
- 1 pizca de comino en polvo.
- 2 cucharadas de perejil.
- 100 grs. de harina

Preparación

Pele y pique la cebolla y los ajos. Sofríalos durante 3 min. Agregue la sal. Muela los garbanzos cocidos. Agregue la cebolla, el ajo, la zanahoria, el perejil y el comino. Mezcle todo. Añada la harina para obtener una mezcla compacta. Déles forma y fríalas.

Hamburguesas de Polenta

Ingredientes

- 300 grs. de harina de maíz
- 1/4 litro de leche de soya
- 3/4 litro de agua
- Sal
- 200 grs. de tofu
- aceite

Preparación

Cueza la harina en agua y leche hirviendo con una pizca de sal; revuelva constantemente hasta espesar. Deje enfriar. Forme pelotitas, dejando hueco en cada una. Coloque un trozo de tofu en los huecos. Tápelos con un poco de polenta. Fría por ambos lados. Sirva.

Hamburguesas de Porotos

Ingredientes

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 2 zanahorias ralladas
- 1 papa rallada
- 250 grs. de porotos cocidos
- 1 cda de salsa de tomates
- 1 cda de ketchup
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de salsa de soya
- Sal y pimienta
- Harina

Preparación

En un sartén dore la cebolla en el aceite. Agregue las zanahorias, la papa y el puré de porotos. Cocine 10 min. Añada la salsa de tomates, el ketchup, el ajo, la salsa de soja y los condimentos. Mezcle todos los ingredientes.

Agregue la harina y forme las hamburguesas; colóquelas 2 horas en el freezer para que queden compactas. Fríalas por ambos lados y listo para servir.

Postres

Manzanas rellenas

Ingredientes

- 4 manzanas
- 1 taza de pasas
- sal
- 5 cdas de aceite
- 2 cdtas de ralladura de limón
- 1 cdta de canela en polvo.

Preparación

Lave las manzanas enteras. Extráigales el corazón.

En un recipiente mezcle los demás ingredientes. En caso de ser necesario agregue unas gotas de agua para espesar la mezcla.

Rellene la manzana con la mezcla. Luego póngalas en una fuente para hornear con un fondo de agua.

Precaliente el horno. Cubra el recipiente de las manzanas con un papel metálico. Cuézalas entre 25 y 35 min.

Sirva bañadas en almíbar.

Mazapán de Piñón

Ingredientes

- 1 taza de piñones pelados
- ½ taza de azúcar flor

Preparación

Muela los piñones; mézclelos con el azúcar y amase hasta formar una pasta compacta. Déle la forma que desee.

Camotes en almíbar

Ingredientes

- 1kg de camotes cocidos
- 4 tazas de azúcar
- 1 vaina de vainilla o 1 cda de esencia de vainilla.
- 2 ½ tazas de agua

Preparación

Pele los camotes y cuézalos en abundante agua durante 20 min. Estílelos.
Prepare un almíbar de mediana consistencia con el azúcar, agua y vainilla.
Cuando el almíbar esté frío, coloque los camotes partidos y llévelos a fuego medio.
Déjelos hervir durante 10 min.
Retire y enfríe por segunda vez.
Lleve nuevamente a fuego medio. Hiérvalos durante 10 min.

**Esta preparación se puede envasar para guardar hasta 1 mes.*

Confites de Naranja

Ingredientes

- 3 naranjas
- ½ kilo de azúcar
- 3 tazas de agua

Preparación

Lave y limpie bien las naranjas, ráspelas con un rallador fino para quitarle lo más posible de la corteza.
Parta cada naranja en cuatro y retírele con cuidado la piel blanca.
Cueza los cascos de naranja en agua fría hasta que estén blandos.
Prepare un almíbar claro con las 3 tazas de agua y ½ kilo de azúcar.
Vacíe los cascos de naranja. Déjelos hervir hasta que el almíbar espese durante 25 min.
Deje enfriar. Retírelos y colóquelos en una bandeja hasta que se sequen.

Manjar blanco de Quínoa

Ingredientes

- 1 taza de quínoa cocida
- 2 tazas de leche de soya
- 2 tazas de azúcar
- 2 ramas de canela

Preparación

Licue la quínoa cocida, la leche y el azúcar por 5 minutos.
Vacíelos en un recipiente, cocinándolos a fuego lento hasta que espese. Finalmente agregue la canela.
Sírvalo frío.

Jugos y Leches

Limonada

Ingredientes

- 1 kg. Limón
- 2 lts. Agua caliente
- 1 taza azúcar

Preparación

Pele los limones, depositando las cáscaras en un recipiente de vidrio. Inmediatamente después vierta el agua caliente, tape y deje reposar por 15 minutos. Cuele. Elimine las cáscaras. Agrégue el azúcar esperando a que se disuelva. Luego agregue el jugo de los limones.

** Puede servir caliente o frío.*

Zumo de Tomate y Albahaca

Ingredientes

- 4 tomates
- 20 hojas de albahaca

Preparación

Coloque los ingredientes en la licuadora. Licue hasta que no quede nada entero.

** Puede reemplazar la albahaca por perejil.*

Refresco de Café

Ingredientes

- 1 taza de café fuerte
- azúcar
- liquido a gusto
- soda o agua mineral con gas
- hielo picado

Preparación

Prepare el café y déjelo enfriar.
Viértalo en un vaso alto. Agregue azúcar a gusto.

Agregue hielo picado. Termine de rellenar con soda. Mezcle. Sírvalo en seguida.

Té helado **(Tradicional)**

Ingredientes

- 6 bolsitas de té
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 taza de jugo de limón
- 3 tazas de agua mineral sin gas
- 2 limones en rodajas
- hielo para servir

Preparación:

En un jarro de vidrio coloque las bolsitas de te y el azúcar. Cubra con agua hirviendo. Deje reposar 10 min. Cuele. Elimine las bolsitas de te. Deje enfriar. Agregue el jugo y las rodajas de limón; añada el agua mineral y refrigere hasta que esté bien frío. Sirva con abundante hielo.

Refresco de Quínoa

Ingredientes

- ½ taza de quínoa
- ½ taza de cebada tostada
- 2 lts de agua
- 2 ramas de canela
- 2 pedazos de cáscara de naranja
- ½ cdta de anís pequeño
- azúcar al gusto

Preparación

Cocine la quinua junto a la cebada, la canela, el anís y los pedazos de cáscara de naranja en dos litros de agua. Agregue el azúcar. Licue y cuele. Sírvalo frío. Adorne con frutillas u otra fruta.

Sorbet de Limón

Ingredientes

- 4 limones grandes y jugosos
- azúcar

- agua fría

Preparación

Ralle un poco de cáscara de limón y exprima todos los limones.

Al jugo y ralladura, agrégueles agua fría y azúcar a gusto; obtendrá una limonada de sabor intenso.

Vierta en una cubitera y déjelo en el freezer por unos 15 min. o hasta que esté granizado (no totalmente congelado).

Distribuya en vasos y sirva.

Ponche de Café

Ingredientes

- 1 lt de agua
- 2 cdas de azúcar
- 4 palitos de canela
- cáscara de una naranja
- ½ cda de clavo de olor molido
- 2 cdas de café instantáneo

Preparación

Caliente en una olla el agua, azúcar, canela, cáscara de naranja y el clavo de olor.

Apague la cocina cuando hierva. Cuele el líquido. Vierta en un jarro o ponchera. Agregue el café. Revuelva hasta que quede totalmente disuelto.

** Puede decorar con cáscaras de naranja enteras pinchadas con clavos de olor, sirva caliente.*

Leche de Quínoa

Ingredientes

- 1 taza de Quínoa cruda bien lavada
- 4 cdtas de azúcar morena
- Pizca de sal
- 7 ½ tazas de agua caliente

Preparación

En una licuadora, mezcle por unos 5 segundos a alta velocidad, la quínoa con una taza de agua.

Baje la velocidad de la licuadora a la mínima por otros 15-20 seg.

Añada otra taza de agua a la mezcla. Déjela reposar unos min.

Añada 2 tazas más de agua. Repita el proceso con otras dos tazas y media de agua.

Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla. Añada la sal y el azúcar. Manténgala refrigerada.

** Si lo desea puede agregar su fruta preferida.*

Leche de cebada

Ingredientes

- 4 cdas de cebada entera
- 1 ½ lt de agua

Preparación

Cueza la cebada por una hora en 1 ½ lt de agua. Cuele la leche. Obtendrá un litro de leche aprox.

Leche de almendra

Ingredientes

- puré de almendras

Preparación

Es muy rápida de preparar, ya que basta con diluir el puré en agua fría; quedará listo para servirse.

** Puede comerla con muesli.*

Panes, Pizzas y Empanadas

Pan de Arroz y Frutos Secos

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral
- 4 tazas de agua
- ½ taza de frutos secos pelados y tostados (el que usted desee)
- sal

Preparación

Lave el arroz. Déjelo al fuego en una olla a presión con las 4 tazas de agua y sal a gusto. Reducir el fuego al mínimo cuando haya hervido, déjalo por 30 min.

Retire del fuego. Deje que la presión baje gradualmente; luego añada los frutos secos y revuelva bien.

Humedezca un paño con agua fría. Colóquelo en el centro la cuarta parte de la mezcla anterior. Cierre el paño presionando hasta obtenga una masa compacta. Abra y coloque la masa en una bandeja. Repita el procedimiento hasta acabar con la mezcla.

Deje enfriar unas 3 horas. Corte en rebanadas y sirva.

Pan Centeno

Ingredientes

- 750 grs. de harina
- 250 grs. de centeno
- 1 cdta de sal
- 2 tazas de agua
- 50 grs. de levadura

Preparación

En una fuente mezcle todos los ingredientes, dejando para el último la levadura.

Amase hasta obtener una masa uniforme; deje reposar en un lugar temperado hasta que duplique su volumen.

Estire y forme pequeñas bolas; colóquelas en una lata aceitada. Deje nuevamente reposar hasta que doble su tamaño.

Hornee por aprox. 40 min.

Masa para Pizza

Ingredientes

- 150 grs. de harina
- 1 cda de levadura
- aceite de oliva
- ½ cdta de azúcar
- ¼ taza de agua tibia
- 1 cda de sal

Preparación

En una fuente coloque la harina, haga un hueco en el centro. Agregue la levadura, una cda de aceite, azúcar y agua tibia. Con la ayuda de los dedos mezcle los ingredientes hasta integrar todo. Añada luego la sal. Siga amasando hasta obtener una masa lisa y elástica.

Rocíe con aceite. Coloque en una fuente. Cubra con un papel plástico. Deje reposar 20 min. en un lugar temperado o hasta que doble su tamaño.

Coloque la masa sobre una superficie cubierta de harina. Amase por 2 min. Estire con el uslero hasta formar círculos de ½ cm. de grosor .

Precaliente el horno. Coloque la masa en una lata aceitada. Tape nuevamente con un plástico, dejando al reposo por 10 min. en un lugar temperado. Estire la masa con el uslero sobre la lata para eliminar el aire. Pinche con un tenedor. Hornee hasta que esté ligeramente dorada, unos 10 min.

** Retirar del horno y reservar.*

Integral

Ingredientes:

- 1 ¾ tazas de harina
- 6 cdas de germen de trigo
- ½ cda de levadura
- ½ taza de agua tibia
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de aceite
- 2 cdas de salsa de tomate

Preparación:

En una fuente mezcle 1 ½ taza de harina y salvado de trigo. Haga un hueco en el centro. Agregue la levadura y el agua tibia. Mezcle con los dedos. Incorpore la sal y siga amasando hasta conseguir una masa de consistencia pegajosa. Cubra con plástico y deje reposar por 20 min. en un lugar tibio.

Agregue luego el aceite y el resto de la harina. Amase hasta obtener una masa lisa y elástica.

Precale el horno. En una lata aceitada coloque la masa en la forma que usted desee (circulo o un cuadrado). Hornee hasta dorar ligeramente, unos 15 minutos. Retire y pinte con salsa de tomate.

Pizza de Acelga

Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 taza de acelga cocida y picada
- 1 cda de levadura
- 250 grs. de salsa de tomate
- 3 cdas de avena
- aceite
- sal

Preparación

En una fuente mezcle la acelga con la harina, la levadura, la avena y la sal. Amase. Deje reposar un rato. Estire la masa y cúbrala con salsa de tomate. Colóquela en una lata aceitada. Lleve al horno caliente por aprox. 20 min. Retire y rellene como desee.

** Puede rellenar con gérmen de trigo y orégano*

Relleno Pizza

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 pimiento rojo
- 2 calabacines
- 5 tomates maduros
- aceite de oliva

Preparación

Lave y seque las berenjenas y calabacines. Córtelos a lo largo con ½ cm. de grosor. Quite las semillas del pimiento y córtelo en tiras anchas. Ase las verduras en el horno o en un sartén. Pele los tomates, después de sumérjalos en agua hirviendo. Córtelos en trozos pequeños. Deshaga los tomates a fuego lento en una olla con una cda. de aceite. Añada sal y pimienta. Cueza a fuego lento por aprox. 15 min. Sobre la masa agregue los tomates y luego las verduras asadas. Espolvoree con orégano. Rocíe un poco de aceite de oliva. Coloque en el horno por aprox. 10 min.

Empanadas de Pimentones con Tofu

Ingredientes

Para la masa

- 150 grs. de harina
- 10 grs. de levadura
- 2 cdas de aceite de oliva
- 75 ml de agua tibia
- 1 cdta de sal

Para el relleno

- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 pimentón rojo sin semillas y en julianas
- 1 pimentón verde sin semillas y en julianas
- 1 pimentón amarillo sin semillas y en julianas
- 1 cebolla en pluma
- 1 cda de romero fresco y picado fino
- 1 cda de albahaca fresca y picada fina
- 1 cda de orégano seco
- sal
- pimienta
- 350 grs. de tofu en cubitos

Preparación

En una fuente coloque la harina, la levadura, el aceite y agua tibia. Con ayuda de las manos mezcle bien los ingredientes. Agregue la sal. Amase hasta obtener una textura homogénea. Coloque la masa en una fuente cubierta de harina y tape con un paño de cocina. Deje reposar en un lugar temperado por 30 min. o hasta que doble su volumen.

En un sartén o wok, caliente el aceite. Agregue los pimentones y la cebolla. Saltee 3 min. Añádale romero, albahaca y orégano. Cocine por 5 min. Retire del fuego. Sazone con sal y pimienta.

Reserve, agrégue el tofu a la preparación y mezcle bien.

Precaliente el horno. La masa que deberá tener una textura elástica. Colóquela sobre una mesa. Divídala en 10 porciones. Estírelas con el uslero sobre una superficie cubierta de harina. Obtenga círculos de ½ cm. de grosor.

Coloque en el centro una porción de relleno. Doble la masa por la mitad y presione los bordes para sellar.

Colóquelos sobre una lata del horno. Hornee hasta que luzcan ligeramente dorados; tomará unos 20 min.

** O si desea puede freírlos pero la masa deberá ser más delgada.*

Empanadas de Soya

Ingredientes

Para la masa

- 1 Kg. Harina
- 1 taza de aceite tibio
- 1 1/2 tazas agua tibia
- ½ cucharada de sal

Para el relleno

- 300 gr. Carne de Soya
- 2 Cebollas picadas en cuadritos
- 1 Bandeja de Dientes de Dragón, o 1 Bandeja de Champiñones (puede ser media bandeja de c/u)
- salsa de soya
- orégano
- ají de color
- sal

Preparación

En una mesa vierta la harina. Haga un hueco en el centro. Agregue el aceite, una taza de agua y sal. Revuelva hasta integrar todo. Agregue más agua a medida que sea necesario para poder amasar.

Fría los cuadritos de cebolla en una olla con aceite caliente. Agregue ají de color, orégano y un poco de sal. Agregue luego los champiñones si los va a usar; si no, agregue carne vegetal previamente hidratada en un poco de agua hirviendo.

Agregue salsa de soya a gusto. Deje cocer 8 min. Si el pino está seco agregue un poco de agua. Si los va a usar agregue los dientes de dragón. Deje cocer unos 8 minutos más. Arme las empanadas de forma análoga a una típica empanada de horno o para freír.

Queques y Galletas

Queque de Zapallo

Ingredientes

- 4 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de aceite
- ralladura de un limón
- 1 ½ taza de zapallo cocido
- ½ taza de pasas y nueces
- agua tibia

Preparación

En una fuente mezcle la harina, el azúcar y la ralladura de limón; haga un hueco en el centro. Agregue el aceite, luego el agua tibia muy lentamente. Revuelva hasta obtener una consistencia semi espesa. Muela luego el zapallo, agregándolo a la mezcla. Revuélvalo. Una vez que esté todo bien mezclado agregue las pasas y nueces. Revuelva. En un molde aceitado vierta el contenido; hornee por aprox. 40 min.

Si lo desea, puede pincharlo con un cuchillo, y si esté sale seco es porque el queque está listo.

Galletas de Ciruela y Avena

Ingredientes

- 500 grs. de ciruelas cortadas
- 3 cda de aceite
- 200 grs. de azúcar
- 225 grs. de harina integral
- 175 grs. de avena
- 1 cda de bicarbonato
- 1 cda de polvos de hornear
- 1/3 taza de agua
- ½ cda de sal
- ½ cda de esencia de vainilla

Preparación

Mezcle primero todos los ingredientes secos. Agregue luego el aceite, las ciruelas y el agua. Amase hasta obtener una masa oscura y blanda. Estire hasta obtener un grosor de 1 cm. Corte en círculos y colóquelos en una lata aceitada; lleve al horno por aprox. 20 min.

** Si desea puede espolvorear con semillas de sésamo antes de llevar al horno.*

Galletitas de Zanahoria

Ingredientes

- 375 grs. de zanahorias ralladas y cocidas
- 175 grs. azúcar
- 75 grs. de salvado de trigo
- 150 grs. de harina
- 1 cda de bicarbonato
- 4 cdas de aceite
- 5 clavos de olor
- 1 cda de esencia de anís
- 1 rama de canela

Preparación

En un sartén coloque el aceite. Sofría los clavos de olor, el anís y la canela por 4 min. Revuelva y agregue todos los ingredientes secos y las zanahorias. Amase. Si es necesario agregue un poco de agua o leche para lograr una masa compacta.

Utilice el uslero. Corte en la forma que usted desee. Coloque en una lata aceitada y hornee por aprox. 12 min. Sirva frío.

Paté y Mayonesas

Paté de Berenjenas

Ingredientes

- 3 berenjenas medianas
- 1 tomate bien maduro
- 2 cebollines
- 1 diente de ajo
- $\frac{3}{4}$ taza de aceite de oliva
- 1 cda de perejil picado
- pimienta
- sal

Preparación

Envuelva las berenjenas en papel de aluminio. Áselas.

Desenvuélvalas y déjelas enfriar.

Pele las berenjenas y el tomate. Elimine las semillas del tomate.

Pique los cebollines y el ajo.

Coloque todo en la procesadora. Agregue la sal y la pimienta. Procese hasta obtener una pasta fina.

Deje en el refrigerador; espolvoree con perejil picado al momento de servir.

Paté de Soya con Ciboulette

Ingredientes

- 100 grs. de carne de soya
- 1 paquete de ciboulette
- 2 hojas de laurel
- Sal a gusto
- Aceite

Preparación

Coloque la carne de soya, las hojas de laurel y un poco de agua en una olla. Deje hervir por 15 min.

Cuele la carne y muele.

Agregue el ciboulette picado, el aceite y la sal; mezcle bien. Estará listo para servir.

Paté de Lentejas

Ingredientes

- 100 grs. lentejas
- 1 cda sopera de salvia
- 1 pizca de pimienta

Preparación

Cueza las lentejas hasta que estén blandas. Cuélelas (guardando el líquido). Mezcle con el resto de los ingredientes. Muélalo. Listo para usar.

Humus

(Paté de garbanzo)

Ingredientes

- 300 grs. de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite
- 1 limón
- 3 cdas de tahini (opcional)

Preparación

Muela los garbanzos con el ajo. Mezcle con los demás ingredientes. Sírvalo con lo que usted quiera.

Mayonesa de Albahaca

Ingredientes

- 1 taza de hojas de albahaca
- 4 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal a gusto

Preparación

Coloque en la licuadora las hojas de albahaca, el aceite de oliva, el ajo y la sal. Licue por 3 a 5 min. Consuma con lo que usted desee.

Mayonesa **(Vegana)**

Ingredientes

- 2 papas
- 3 zanahorias
- 4 cda aceite
- Sal a gusto
- 3 cda Jugo de limón

Preparación

Coloque en una licuadora las papas y zanahorias bien cocidas. Agregue el aceite, la sal y el jugo de limón.

Licue hasta que todo esté molido y obtenga la consistencia deseada.

Mayonesa de Zanahoria

Ingredientes

- ½ Kg. de zanahoria
- jugo de un limón
- 4 dientes de ajo
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal a gusto

Preparación

Cocine las zanahorias. Lícuelas junto al jugo de limón, el ajo, el aceite y la sal; agregue lentamente el agua de la cocción hasta lograr la consistencia deseada.

** Puede agregar solamente 2 dientes de ajo si desea una mayonesa menos picante.*

Salsas y Aderezos

Salsa Agridulce

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 3 cdas de vinagre de arroz
- 3 cdas de endulzante
- 2 cdas de salsa de soya
- 1 cda de harina

Preparación

Caliente todos los ingredientes excepto la harina. Diluya la harina en un poco de agua fría. Añada el resto de ingredientes y revuelva durante 2 min., hasta que quede espesa.

Salsa de Hinojo

Ingredientes

- 3 hinojos
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite
- 1 cda de vinagre de vino
- 1 cda sopera de perejil

Preparación

Cueza los hinojos y el ajo al vapor suave. Cuando estén cocidos, aplástelos con un tenedor para lograr una mezcla homogénea. Pique fino el perejil. Mezcle bien todos los ingredientes. Agregue sal y deje enfriar.

Salsa de Frambuesas

Ingredientes

- 1 taza de frambuesas
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de agua

Preparación

En una olla coloque todos los ingredientes y cocínelos por 15 min. Deje enfriar.

Debe quedar una salsa espesa para luego bañar postres y helados.

Aderezo chino

Ingredientes

- 3 cda de jugo de limón
- 3 cda de salsa de soya
- 1 cda de azúcar
- 1 pizca de jengibre en polvo

Preparación

Mezcle y bata todos los ingredientes.

Esta salsa resulta deliciosa sobre rodajas de pepinos y tomates.

Pebre

Ingredientes

- 2 tomates
- 2 ajíes verdes
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo picado finos
- pimienta
- aceite
- jugo de limón
- 5 cdas de cilantro fresco picado
- sal

Preparación

Pique los tomates, la cebolla y el ají en cuadraditos muy pequeños. Mezcle con el resto de los ingredientes. Aliñe todo con pimienta, sal, jugo de limón a gusto y aceite.

** Si usted desea puede aumentar la cantidad de ají*

Pesto de Albahaca

Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 30 grs. de nueces
- 6 cdtas de hojas de albahaca picadas
- 5 cdtas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

Preparación

Licue todos los ingredientes hasta formar una crema verde y espesa.

Hecho a mano: machaque los ajos en un mortero. Agregue la albahaca. Muela bien. Agregue de a poco el aceite hasta formar una crema verde y espesa.

Dulces

Dulce de Papaya

Ingredientes

- 2 Kg. papayas
- 1 ½ Kg. de azúcar

Preparación

En una fuente coloque las papayas, cubra con agua fría y deje reposar una hora; retire las papayas del agua y pélelas, eliminando las semillas y corte en cubos pequeños.

En una olla coloque el mismo peso de la papaya cortada en azúcar, cubra con agua fría y cocine a fuego bajo sin revolver hasta formar un almíbar. Agregue las papayas reservadas y cocine 25 min. o hasta que las papayas estén cristalinas. Retire del fuego y deje reposar toda la noche.

Al día siguiente ponga nuevamente la olla al fuego y cocine a fuego medio 10 min. Mas. Retire del fuego y vierta caliente en envases para guardar.

Dulce de Pera con Canela

Ingredientes

- 2 Kg. de peras
- 1 ½ Kg. de azúcar
- 1 palo de canela

Preparación

En una olla coloque las peras, cubra con abundante agua fría y cocine a fuego medio por 30 min. O hasta que estén blandas. Retire del fuego, estile y deje entibiar. Pele las peras retíreles el centro.

En una procesadora coloque las peras y procese hasta obtener un puré homogéneo.

En una olla coloque el puré de pera y el mismo peso en azúcar, agregue la canela y cocine, revolviendo constantemente, a fuego bajo durante 20 fin aprox.

Retire del fuego y elimine el palo de canela.

Vierta caliente en envases para guardar.

Dulce de Membrillo

Ingredientes

- 2 Kg. de membrillos
- 1 ½ Kg. azúcar aprox.

Preparación

En una olla coloque los membrillos y tápelos con agua fría, cocinemos a fuego medio por 30 min. O hasta que estén blandos. Retire del fuego estile y deje entibiar. Pele los membrillos y retíreles el centro.

En la licuadora procese hasta obtener un puré homogéneo.

En una olla coloque el puré de membrillo y el mismo peso en azúcar, revolviendo constantemente a fuego muy bajo durante 15 mino hasta que este a punto.

Verificar colocando un poco del dulce en un plato, si este cuaja inmediatamente retire del fuego y vierta en moldes forrados en plástico; déjelos reposar toda la noche y desmolde.

Dulce de Alcayota

Ingredientes

- 1 alcayota
- azúcar
- 3 clavos de olor
- ralladura de una naranja
- nueces

Preparación

Coloque la alcayota entera en el horno a fuego suave, sin pelar ni partir.

Después de 20 min. Verifique si esta cocida; entonces pártala y quite la cáscara y pepas.

Junte las fibras de la alcayota con su peso en azúcar; añada los clavos de olor y la ralladura de naranja; deje hervir por 40 min., revolviendo constantemente.

Retire del fuego y agregue las nueces picadas y guarde.

Recetas Básicas

Carne de Soya

Para la hidratación:

Ingredientes

- 1 taza de carne de soja
- 2 tazas de agua hirviendo

Preparación

Vierta la carne de soja en una fuente. Añada el agua hirviendo y deje reposar 5 min. Tape. Ya estará listo para usar.

Si es carne de soja grande, el reposo deberá extenderse a 15 min.

Quínoa

Para la cocción:

Ingredientes

- 2 ½ tazas de Agua. (O leche de soya)
- 1 taza de quínoa

Preparación

Coloque la quínoa en una olla con 2 1/2 tazas de agua (o leche de soya) durante 5 minutos. Reduzca a fuego lento; similar al cocimiento del arroz.

Cocine hasta que el agua sea absorbida, por aprox. 10 min.

La quínoa estará lista cuando el grano luzca blanco casi transparente y el germen espiral se haya separado.

**La sal se agrega siempre cuando la quínoa esté cocida*

Caldo de verduras

Ingredientes

- 1 Kg. de verduras variadas (como cebolla, apio, cáscaras de zanahoria, puntas de puerro, tallo de perejil, dientes de ajo)
- 2 hojas de laurel
- 1 cda de pimienta
- 1 o 2 ramas de tomillo

- cáscara de limón (opcional)

Preparación

Coloque los ingredientes en una olla con 1 ¼ lt de agua aprox. o hasta cubrir toda las verduras; tape, dejando cocinar hasta que las verduras estén tiernas, aprox. 30 minutos. Deje enfriar y cuele. Mantenga refrigerado hasta usar.

** Debe usarlo dentro de 4 días o puede congelarlo en pequeñas cantidades, usándolo según lo necesite.*

Bistec de Gluten

Ingredientes

- 500 grs. gluten de maíz
- 250 grs. de harina
- 250 ml. salsa de soya.
- 2 ½ tazas de agua
- orégano
- ají de color

Preparación

En una fuente, mezcle el gluten de maíz con la harina. Agregue lentamente 2 ½ tazas de agua mientras amasa. Forme una estructura compacta y homogénea. Prese la masa durante al menos 5 minutos.

Cueza entre 30 y 40 minutos la masa prensada. Sáquela del agua y déjela enfriar por unos 15 minutos. Finalmente realice cortes delgados (2-5 mm.). Báñelos en salsa de soya y fría.

Hamburguesa de Soya

Ingredientes

- 250 grs. Carne de Soya
- 300 grs. Harina
- 350 ml. Agua
- Aliños: ají color (1 ½ cdta) , Sal (2 ½ cdta) , Orégano (2 cdta), Cebolla (5 cdta), Pimentón (4 cdta).

Preparación

En una fuente amplia y de paredes profundas, mezcle la carne de soja y los aliños. Agregue 350 ml. de agua hirviendo. Espere 10 min. Incorpore la harina y amase hasta formar una estructura homogénea y consistente. Finalmente, separe la masa en pequeñas porciones, prensándolas con sus manos. Procure darles la típica forma de hamburguesa.

Leche de Soya

Ingredientes

- 1 Kg. de porotos de soya
- 7 litros de agua.

Preparación

Remoje los granos de poroto durante 12 hrs.

Muela los porotos en la juguera.

Cueza los porotos junto a 7 litros de agua durante 20 min. a partir de que hierva.

Filtre en tela de algodón o gasa.

Tofu (queso de soya)

Ingredientes

- 1 litro de leche de soya.
- 2 cucharadas de jugo de limón.

Preparación

Agregue el jugo de limón a la leche. Retire la porción coagulada. Elimine el exceso de agua.

Menús

Para Reuniones Sociales

1° Opción:

Galletas de ciruelas y avena (Pág. 49)
Pebre (Pág. 55)
Humus (Pág. 52)
Paté de Soya con Ciboulette (Pág. 51)
Mayonesa de Albahaca (Pág. 52)
Dulce de Pera con Canela (Pág. 57)
Galletas de zanahoria (Pág. 50)
Sorbet de Limón (Pág. 41)
Refresco de Quínoa (Pág. 41)

2° Opción:

Pizza de Acelga (Pág. 46)
Relleno Pizza (Pág. 46)
Masa integral (Pág. 45)
Refresco de Café (Pág. 40)
Limonada (Pág. 40)

Aniversario

1° Opción

Tomates rellenos con Soya (Pág. 11)
Ensalada de Quínoa y Porotos graneados (Pág. 19)
Torta de papas (Pág. 27)
Limonada (Pág. 40)
Manzanas rellenas (Pág. 38)

2° Opción

Paltas rellenas con Carne de Soya (Pág. 12)
Ensalada de Lentejas (Pág. 17)
Sopa fría de Lechuga y Arvejas (Pág. 22)
Guiso de Verduras (Pág. 30)
Refresco de Quínoa (Pág. 41)
Queque de zapallo (Pág. 49)

Fiesta de fin de Año

1° Opción

Tomates rellenos con Tofu (Pág. 11)

Ensalada de Palta y Tomates (Pág. 18)

Guiso de Carne de Soja con Porotos negros (Pág. 29)

Manzanas rellenas (Pág. 38)

Sorbet de Limón (Pág. 41)

2° Opción

Zapallitos Italianos rellenos con Porotos granados (Pág. 13)

Guiso de Verduras (Pág. 30)

Refresco de Quínoa (Pág. 41)

Camotes en almíbar (Pág. 38)

Pan de Arroz y Frutos Secos (Pág. 44)

Queque de zapallo (Pág. 49)

Glosario

A

Alcayota: cayote, tipo de calabaza.

Albahaca: Arbusto de hojas pequeñas y regulares. Es una hierba aromática de la familia de la menta.

Almendras: Semilla comestible del almendro, rica en sustancias grasas y en azúcares.

Almíbar: Azúcar disuelto en agua y cocido hasta que adquiere la consistencia de jarabe.

Anís: Posee un sabor característico por el cual se utiliza en la elaboración de panes, pasteles, galletas, licores y como aderezo de salsas. Sus semillas se denominan a su vez Anís estrellado.

B

Berenjenas: Planta de tallo peloso o espinoso cuyo fruto, oval o alargado, es comestible. Fruto de esta planta.

Bicarbonato: Sal formada por una base y por ácido carbónico en doble cantidad.

C

Champiñón: Seta, hongo.

Caldo de verduras: Alimento líquido que se obtiene haciendo hervir verduras en agua.

Camote: Es un tubérculo comestible, muy parecido a la papa pero dulce.

Carozo: Semilla, hueso, pepita, cuesco de un vegetal.

Cebada: es un cereal de gran importancia tanto para animales y humanos. Es el quinto cereal más cultivado del mundo.

Centeno: Cereal cultivado en tierras pobres de climas fríos, por su grano y por el forraje. Grano de esta planta, usado en panadería.

Cochayuyo: Alga comestible de las costas chilenas.

Corte Pluma o corte juliana Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo en el caso de verduras planas. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas.

Ciboulette: Posee unas hojas cilíndricas y huecas semejantes a las de la hierba. Es el nombre francés de una variedad de cebolla del tipo de verdeo, que traducido al español se denomina "Cebollino". Se consumen sus hojas y menos frecuentemente sus bulbos. Tiene un aroma suave y un sabor particularmente exquisito.

E

Espolvorear: Esparcir sobre algo otra cosa hecha polvo.

Ebullición: Vaporización producida en el interior de una masa líquida con formación de burbujas de vapor que suben hasta la superficie del líquido, donde se deshacen.

G

Germen de trigo: Son pequeños copos que se obtienen a partir de la trituración del germen contenido en el grano de ese cereal. Tiene gran valor nutritivo ya que es rico en proteínas, minerales, vitaminas y enriquece a los otros alimentos a los cuales se añade.

Granizado: Se obtiene de hielo picado y alguna esencia, zumo de fruta, etc.

Grumos: Parte de una sustancia que se coagula.

H

Hervir: Aumentar la temperatura de un líquido hasta que este produzca burbujas.

Hidratar: Restablecer el grado de humedad normal en algo.

Hinojo: Planta herbácea, aromática, de tallos erguidos y ramosos, de hojas muy divididas y flores pequeñas, amarillas. Usada en medicina y como condimento.

K

Ketchup: Salsa de tomate aderezada con especias, vinagre y azúcar.

Kiwi: Fruta de corteza marrón pilosa y pulpa de color verde. Originaria de Nueva Zelanda.

L

Laurel: Sus hojas son muy usadas como condimento (en especial en pastas) e incluso en medicina.

Levadura: Sustancia constituida por microorganismos que producen el fermento, por descomposición de los cuerpos orgánicos.

Linaza: Simiente del lino, en forma de granillos elipsoidales, duros, brillantes y de color gris. Molida proporciona una harina muy usada para cataplasmas emolientes.

M

Macerar: Dejar la fruta con azúcar durante cierto tiempo.

Maicena (almidón de maíz): Sustancia orgánica que constituye la sustancia de reserva de los vegetales.

Mango: Fruta tropical baja en calorías que aporta al organismo antioxidantes, vitamina C y vitamina B5

Margarina: Sustancia grasa comestible, de consistencia blanda, elaborada con diversos aceites y grasas vegetales.

Membrillo: Árbol frutal oriundo de Asia, que produce unos frutos amarillos, muy aromáticos, de carne áspera y granular.

Menta: Es una hierba comestible apreciada por su aroma refrescante.

Merquen: Es un aliño chileno y argentino. Es picante y aromático. Se prepara a partir de ají tostado o seco, que se muele junto a otras especias y sal.

Mijo: Grano redondo, pequeño y amarillento de esta planta.

Muesli: Es una mezcla de cereales, nueces, manzana, miel, leche y limón. Es un alimento muy completo. Ideal para la alimentación de adultos y niños.

N

Nuez moscada: Semilla de forma ovoide. Su superficie es rugosa como la nuez. Parda por fuera y blanca por dentro. De aroma y sabor fuertes, muy característicos.

O

Orégano: Las hojas de esta planta se utilizan como condimento tanto secas como frescas. Secas poseen mucho más sabor y aroma.

P

Papaya: Fruto del papayo. Es un fruto carnoso, grande y hueco, con semillas en su interior.

Pimienta: Fruto del pimentero, que contiene una semilla esférica de gusto picante, aromática y muy usada como condimento.

Piñón: Fruto de la Araucaria, es rico en agua, almidón, fibra dietética, hierro y calcio.

Pizca: Pequeñas cantidades de algún ingrediente fuerte y que equivalen a lo que se puede tomar entre el índice y el pulgar.

Polenta: Es una masa compuesta de agua, sal y harina de maíz.

Pulpa: Parte carnosa y a menudo jugosa de la fruta.

Q

Quínoa: Es una planta alimenticia de desarrollo anual. Fue cultivada en los Andes bolivianos, ecuatorianos y peruanos desde hace unos 5.000 años. Es un alimento rico ya que posee los 10 aminoácidos esenciales para el humano.

R

Rodaja: Tajada circular de un alimento. Pieza circular plana.

Romero: Arbusto aromático, de flores lilas o blancas, empleado en cocina y perfumería

Rasa: nivelar, igualar, equilibrar, promediar.

S

Salsa de soja: Salsa que se elabora a partir de la fermentación de brotes de soja, trigo y sal.

Saltear: Sofreír un alimento a fuego vivo en manteca o aceite hirviendo.

Salvado de trigo: Cáscara del grano de trigo desmenuzada al molerlo.

Salvia: Arbusto originario del Mediterráneo. Es la planta medicinal más cultivada en todo el mundo. Sus hojas picadas sirven para condimentar sopas, guisos y verduras.

Sazonar: Condimentar un alimento para darle aroma y sabor.

Sésamo: Las semillas de sésamo se utilizan enteras como guarnición o en pasta como ingrediente de salsas o guisos. Por su elevado contenido graso, se obtiene de ellas el aceite de sésamo que debido a su intenso sabor se utiliza fundamentalmente como aderezo.

Soda: Agua con gas.

Soja: Los porotos de soja o soya, son legumbres de alto valor proteico.

Sofríe: Freír un poco o ligeramente una cosa.

T

Tahin: Es un puré de sésamo muy típico de los países árabes

Te Blanco: Su color es verde pálido con un finísimo vello blanco (de ahí su nombre).

Te verde: Se elabora con las hojas cocidas al vapor y posteriormente secadas. Está menos procesado que el té negro, contiene mayor cantidad de antioxidantes.

Tomillo: Planta arbustiva de flores blancas o rosadas, muy olorosa, utilizada en cocina y en farmacología.

U

Uniforme: Con la misma forma, mismo color.

Uslero o palote: Cilindro generalmente de madera para estirar la masa.

V

Vinagre: Líquido agrio producido por la fermentación ácida del vino y compuesto principalmente de ácido acético y agua.



Homo Vegetus
www.homovegetus.cl



Hijos de Gaia
hijosgaia@hotmail.com