

RECETARIO DE TROFOLOGÍA





SOPA

CALDO BÁSICO DE VEGETALES * 6 PORCIONES

1 cebolla larga en trozos * ½ tallo de cebolla puerro * 1 zanahoria en rodajas * Laurel según la sopa * 2 tallos de apio y sus hojas aparte * Mazorca (especialmente para sopas criollas) * 7 tazas de agua * Sal al gusto * 5 ramas de cilantro y perejil * Aceite * Raíz de cilantro macerada

Preparación

En una olla calentar una cucharada de aceite, agregar los tallos de apio, la raíz del cilantro, la cebolla larga, el puerro y la zanahoria, revolver, calentar a fuego medio y hasta que los vegetales estén dorados, agregar los demás ingredientes y el agua suficiente según la cantidad de caldo que se necesite, dejar hervir por una hora y agregar sal al gusto. Una vez colado, puede conservarse en refrigerador o congelar en porciones pequeñas.”

CONSOMÉ * 6 PORCIONES

6 tazas de caldo básico de vegetales (ver receta) * 2 cucharadas de salsa de soya * 1 cucharada de miso o 1 cucharadita de algas marinas”

Preparación

Agregar al caldo la salsa de soya y las algas o el miso. Acompañar con los ingredientes escogidos, por ejemplo champiñones laminados, cacahuete triturado, papa, tortitas de harina o verdura picada muy fina en poca cantidad.”

CONSOMÉ DE APIO * 6 PORCIONES

1 taza de apio fresco * 5 tazas de caldo básico de vegetales (ver receta) * 2 cucharadas de estragón fresco picado * Sal y pimienta al gusto * Jugo de limón al gusto”

Preparación

Lavar el apio y picar las ramas y las hojas, hervirlas en el caldo a fuego bajo. Dejar enfriar, luego licuar y colar.

Calentar y sazonar con la sal, la pimienta al gusto y unas gotas de jugo de limón. Añadir el estragón cuando se haya retirado del fuego.”

AJIACO * 6 PORCIONES

18 papas de consistencia dura (sabaneras) medianas peladas * 1 diente de ajo macerado sin la vena central * 3 mazorcas en trozos * 9 papas amarillas (criollas) grandes peladas * 1 libra de gluten partido en tiras y marinado en salsa de soya * 18 papas harinosas (pastusas) medianas peladas * 1 rama de apio * Aguacates * 1 zanahoria pequeña partida * Alcaparras * 1 rama de perejil * Crema de leche * 1 gajo de cebolla larga * Sal al gusto * 12 hojas de guasca

Preparación

Calentar en una olla 8 porciones de agua medidas en la cazuela en que se va a servir, agregar la zanahoria, la cebolla, el perejil, el apio, las mazorcas y la sal. Dejar hervir por 1 hora. Sacar las ramas, la zanahoria y la mazorca, para servirla desgranada después.

Agregar la papa sabanera en cuadros; cuando esté medianamente cocida, agregar la papa pastusa y la papa criolla en cuadros. Cocinar a fuego lento por 15 minutos y empezar a revolver de vez en “cuando. Cuando los cuadros de papa hayan limado las esquinas, agregar las guascas bien lavadas y conservadas en agua fría. Debe lograrse una consistencia ligeramente espesa.

Dorar el gluten y conservarlo en un poco de crema de leche.

Servir acompañado de las mazorcas, la crema de leche, las alcaparras, el aguacate en cuadros y el gluten caliente

RATATOUILLE * 6 PORCIONES

1 lb de berenjenas peladas * 2 calabacines medianos * 1 taza de cebolla cabezona en tajadas delgadas * 1 lb de tomates pelados y cortados en cuadros * 2 pimentones maduros horneados y en trozos * 2 dientes de ajo sin la vena central * ½ taza de perejil picado * Sal y pimienta negra al gusto * Aceite * Albahaca

Preparación

Partir las berenjenas en dados, ponerlas en agua con sal por 30 minutos y lavarlas.

En una sartén con una cucharada de aceite, freír las cebollas y los tomates hasta que estén blandos.

En la olla donde se va a preparar la sopa, agregar una cucharada de aceite y freír las berenjenas, luego los calabacines y los pimentones pelados y sin semillas, agregar poco a poco el tomate y el perejil, cocinar a fuego bajo por 10 minutos, agregar la sal y la pimienta al gusto y seguir cocinando con la olla tapada siempre a fuego bajo. Cuando todo esté muy tierno agregar albahaca y ajo al gusto

SOPA DE VERDURAS PROVENZAL * 8 PORCIONES

5 tazas de caldo básico de vegetales (ver receta) * 1 taza de papas en dados * 1 taza de zanahoria en dados * 1 puerro grande cortado en tiras * ½ taza de habichuelas verdes cortadas * ½ taza de espaguetis en trocitos * ½ taza de pan blando en migas * 1 diente de ajo sin la vena central * 1 tomate pelado y picado en trocitos * 2 cucharadas de hojas de albahaca picada * ½ taza de queso parmesano (opcional) * 1 cucharadita de curry * 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

En una olla agregar el caldo básico, las papas, la zanahoria, el puerro, las habichuelas y los tomates, cocinar por 25 minutos. Luego agregar los espaguetis y la miga de pan. Cocinar hasta que el espagueti esté al dente.

Pasar por la licuadora el ajo, el tomate, las hojas de albahaca, el queso parmesano y el curry, sin el aceite. Licuar 2 minutos y luego agregarle el aceite lentamente, bajar la velocidad hasta formar un pesto.

Al servir agregar a cada plato de sopa una cucharada de pesto y una de queso parmesano por encima.



**PLATOS
FUERTES**

ASADO DE TOMATES Y PIMIENTOS * 6 PORCIONES

4 pimientos rojos procesados y en julianas * 6 tomates grandes maduros * 4 cucharadas de albahaca picada * 1 cucharada de tomillo en polvo * 2 dientes de ajo picados sin la vena central * 2 dientes de ajo partidos por mitad sin la vena central * 3 cucharadas de aceitunas negras partidas * 4 cucharadas de aceite de oliva * ½ lb de tofu en tiras * Pimienta al gusto * Miga de pan fresco”

Preparación

Poner los pimientos sobre una parrilla a fuego alto o en el horno, hasta que se quemen y tornen negros, guardarlos en bolsa plástica sellada para que el vapor acabe de ablandar la cáscara, luego sacar, pelar y quitar la semilla. Si no se utilizan inmediatamente, guardar en frasco de vidrio con aceite de oliva y ajo partido por mitad.

Pelar los tomates y partir en rodajas.

Aceitar la refractaria. Cubrir el fondo con una capa de tomate. Luego el tofu en tiras, rociar con la albahaca, el tomillo, el ajo picado y la mitad de las aceitunas. Sazonar con pimienta. Añadir la mitad del pimentón y otra capa de tomate. Repetir el proceso, cubrir con miga de pan. Rociar con aceite.

Hornear a 250 °C por 10 minutos. Servir caliente.

TARTA DE ESPINACA Y TOMATE* 6 PORCIONES

8 hojas de espinaca * 5 tomates * 3 cucharadas de aceite de oliva * 2 cucharadas de salsa de soya * 1 cucharadita de azúcar * Pimienta al gusto

Preparación

Blanquear las espinacas (pasar por agua caliente por 3 minutos). Pelar los tomates, quitar las semillas y partir en cuadros, ponerlos en una mezcla de aceite, la pimienta, el azúcar y la salsa de soya, a fuego lento, sin dejarlos cocinar (apenas tibiar).

Cubrir un molde pequeño individual, engrasado, con las hojas de espinaca escurridas. Llenar con 1 ½ cucharada del tomate. Tapar con las mismas hojas. Desmoldar boca abajo sobre el plato que se va a llevar a la mesa. Rociar con pimienta recién molida.

TOMATES RELLENOS CON ESPINACA* 12 PORCIONES

12 tomates medianos, no muy maduros * 2 tazas de espinaca cocida * 4 cucharadas de crema de leche * 6 cucharadas de queso parmesano * 6 cucharadas de cebollín finamente picado * 2 cucharadas de mantequilla * Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar muy bien los tomates y quitar la tapa de la parte redonda. Sacar las semillas. Rociar los tomates por dentro con un poco de sal y ponerlos boca abajo. Exprimir la espinaca y picarla fina.

Freír el cebollín en mantequilla, agregar la espinaca, crema de leche, 2 cucharadas de queso, pimienta y sal. Rellenar los tomates, cubrirlos con el resto del queso y servirlos fríos o calientes.



COLIFLOR A LA CANELA * 4 PORCIONES

1 coliflor en florecitas * 1 cucharadita de canela molida * 2 cucharadas de concentrado de tomate * 1 cucharadita de cúrcuma * 3 cucharadas de vinagre de vino * 2 cucharadas de aceite de oliva * ½ taza de caldo básico de vegetales (ver receta) * Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

Mezclar el vinagre con el concentrado de tomate. Cubrir la coliflor con esta salsa y dejar reposar.

En otro recipiente mezclar el resto de ingredientes y agregar a la coliflor. Cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente por 10 minutos.

Servir caliente.

GRATINADO DE PAPA Y COLIFLOR * 6 PORCIONES

½ kilo de papas * 1 coliflor mediana * ½ taza de mayonesa vegetariana * 1 cucharada de ghee * 2 cucharadas de perejil finamente picado * ½ taza de agua * Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocinar las papas al vapor partidas en rodajas de 1 cm. Cocinar la coliflor en florecitas por 5 minutos y escurrir.

En una refractaria untada de mantequilla, poner una capa de papas y una de coliflor, cubrir totalmente con la mezcla de mayonesa, el perejil, la pimienta, la sal y el agua. Llevar al horno por 10 minutos hasta que dore.



BROCHETAS DE BRÓCOLI * 6 PORCIONES

1 brócoli grande, se usan las flores * 2 cucharadas de albahaca * 1 cucharada de salsa de soya * 1 diente de ajo macerado sin la vena central * 2 cucharadas de mantequilla * 6 pinchos de bambú sumergidos en agua por ½ hora * 3 cucharadas de perejil finamente picado * 2 cucharadas de cebollín finamente picado * 1 taza de caldo básico de vegetales (ver receta) * Jugo de un limón

Preparación

Poner las flores de brócoli en pinchos. En una cacerola poner el caldo básico y la salsa de soya. Llevar al fuego y cocinar las brochetas hasta que queden al dente.

Salsa

Derretir en una sartén la mantequilla y agregar los demás ingredientes, menos el limón y cocinar por 5 minutos.

Al final rociar con aceite, bañar con esta salsa las brochetas y por último rociar limón al gusto.

ROLLITOS DE REPOLLO* 6 PORCIONES

2 tazas de soya texturizada * ½ taza de yogur sin dulce * 1 diente de ajo macerado sin la vena central * 12 hojas de repollo blanco * ¾ de taza de avena cruda * 1 cucharadita de mejorana y romero picado * Sal y pimienta al gusto

Salsa

3 cucharadas de mantequilla * ½ taza de cebollín finamente picado * 3 tazas de tomate frito * 2 cucharadas de pasta de tomate disuelta en 1 cucharada de agua * ½ cucharadita de sal * ½ cucharadita de azúcar * Pimienta al gusto

En una sartén grande freír en la mantequilla el cebollín, el tomate y la pasta de tomate, agregar la sal, el azúcar y la pimienta. Cocinar por 10 minutos.

Preparación

Lavar las hojas del repollo, desbastar la parte central de la hoja y ponerla en agua hirviendo por 3 minutos. Escurrir muy bien. Remojar la soya texturizada en agua caliente por 10 minutos, pasar por la licuadora brevemente, escurrir, pasar por agua fría y exprimir, dorar en una sartén con aceite caliente. Mezclar la soya texturizada con la avena, el yogur, la sal, la pimienta, el romero y la mejorana. Extender las hojas y poner en el centro 2 cucharadas de soya texturizada preparada; formar rollos, colocarlos en una cazuela, cubrirlos con salsa y cocinar a fuego lento.

ROLLITOS DE REPOLLO* 6 PORCIONES



ENSALADA DE RÁBANO Y PAPA * 4 PORCIONES

1 lb de papa de consistencia dura (sabanera), lavada y partida por la mitad sin pelar * ½ pepino cohombro * 2 cucharadas de sal * 5 rábanos rojos laminados * 1 cucharada de jugo de limón * 1 diente de ajo macerado sin la vena central * 1 lechuga verde o morada

Salsa

1 cucharada de mostaza dijón * 2 cucharadas de aceite de oliva * 2 cucharadas de vinagre de vino blanco * 2 cucharadas de hierbas finamente picadas y mezcladas (perejil, cilantro, mejorana). Mezclar todos los ingredientes y refrigerar.

Preparación

Rallar el cohombro entero a lo largo con un tenedor y poner en agua con sal por 15 minutos; escurrir, enjuagar, retirar semillas y partir en rodajas delgadas. Marinar los rábanos laminados en la mezcla del jugo de limón y el ajo por 10 minutos, escurrir. Cocinar las papas en agua hirviendo por 10 minutos o hasta que estén blandas y dejar enfriar. En una fuente para ensalada colocar hojas de lechuga, apilar las papas en el centro, disponer el cohombro y el rábano alrededor de la bandeja en forma decorativa; y rociar con la salsa.

VERDURAS AL WOK * 6 PORCIONES

1 zanahoria en julianas * 1 cucharada de cebollín picado * 1 cucharada de aceite de ajonjolí * 2 cucharadas de salsa de soya * 1 cebolla puerro en tiras largas * 2 cucharadas de nueces picadas * 1 taza de habichuelas en julianas * 1 cucharadita de jengibre fresco picado * 1 taza de raíces chinas * 1 cucharadita de sagú o fécula de maíz * ½ taza de florecitas de brócoli * Sal marina * 1 cucharada de cilantro y perejil picados * Agua

Preparación

En un wok con el aceite de ajonjolí sofreír el jengibre picado, a medida que vaya calentando agregar las habichuelas, luego el brócoli, la zanahoria, el puerro, las raíces y el resto de los ingredientes.

Manejar las verduras con dos cucharas salteándolas por 5 minutos, cuidando de que queden crujientes; rociar poco a poco con agua, para que hagan vapor y tapar por 2 minutos.

Al servir, rociar las verduras con una mezcla de ½ taza de agua, la salsa soya y una cucharadita de sagú o fécula; dejarlas 1 minuto más y servir caliente.

Decorar con fideos de arroz fritos y ajonjolí tostado.



VERDURAS PRIMAVERA * 6 PORCIONES

1 taza de champiñones partidos en trozos * 2 zanahorias medianas en julianas * 1 taza de palmitos en julianas * 4 cucharadas de cebollín finamente picado * 1 taza de raíces chinas * 1 col china en julianas * 2 cucharadas de salsa de soya * Aceite * Sal y pimienta al gusto

Preparación

Calentar el wok con el aceite, la sal y la pimienta.

Añadir la zanahoria, la col y mezclar; agregar el resto de vegetales con la salsa de soya y el cebollín.

Dejar 5 minutos con el wok tapado para que la verdura ablande al gusto.

Servir con salsa agri dulce o utilizar para acompañar pasta.



VERDURAS SURTIDAS CON JENJIBRE

* 6 PORCIONES

3 papas criollas picadas medianas * 4 papas harinosas (pastusas) picadas medianas * 3 calabacines raspados y en cuadros * 2 zanahorias en cuadritos * 3 tomates pelados sin semilla * 1 cebolla cabezona * 1 cucharadita de jengibre fresco rallado * 1 cucharadita de páprika * Sal y pimienta al gusto * Aceite

Preparación

Colocar en una olla de fondo grueso, las papas y las zanahorias con    taza de agua, la sal y el aceite, dejar cocinar a fuego lento por 15 minutos.

Freír en una sartén con aceite, el jengibre rallado, por 3 minutos hasta que suelte olor, agregar la cebolla y el tomate troceado, dejar freír 5 minutos y agregar el calabacín, cocinar por 2 minutos más e incorporar la páprika, la sal y la pimienta, mezclar con las papas y las zanahorias y cocinar por 2 minutos más.

Para acompañar milanesas de gluten, servir caliente.

CALABACINES CON TOFU AL HORNO

* 4 PORCIONES

1 lb de tofu en cuadritos * 1 lb de calabacín en cuadritos * 1 cebolla puerro picada * 4 tomates pelados y picados en cuadros * ½ lb de queso mozzarella (opcional) * 1 cucharadita de orégano fresco picado * 1 cucharadita de salvia fresca picada * 4 cucharadas de aceite * 2 cucharadas de salsa de soya * Sal y pimienta al gusto

Preparación

Marinar el tofu en 2 cucharadas de salsa de soya, ½ taza de agua, el orégano y la salvia por ½ hora, luego saltearlo en una sartén con aceite caliente.

En una sartén con el aceite sofreír la cebolla puerro, agregar el tomate y sofreír por 5 minutos más.

En una sartén con 2 cucharadas de aceite, saltear el calabacín rociado con la sal y la pimienta.

Engrasar una refractaria y disponer capas de calabacín, luego de tofu, de queso mozzarella rallado y sofrito, así hasta terminar.

Cubrir con avena en hojuelas o miga de pan. Hornear a 250 °C por 30 minutos.



CALABACITAS RELLENAS * 8 PORCIONES

4 calabacines medianos * 3 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada * 1 cucharadita de aceite * ½ taza de queso fresco * 1 cucharadita de sal * 1 cucharada de albahaca * 1 pizca de tomillo * ½ cucharada de mantequilla * ½ taza de caldo básico de vegetales (ver receta)

Preparación

Lavar los calabacines, quitarles las puntas y cortarlos por la mitad a lo largo. Con una cucharita sacar parte de la pulpa para cocinarla en un poco de agua con sal. En una sartén con aceite caliente freír la cebolla y la pulpa cocinada, luego agregar el queso de soya, la mantequilla, la albahaca y el tomillo picados.

Engrasar una fuente, colocar el caldo, los calabacines rellenos con la mezcla anterior y rociar con la miga de pan.

Hornear a 250 °C por 20 minutos o hasta que gratine.



TAHINE DE VEGETALES* 4 PORCIONES

1 cucharada de aceite * 1 cucharada de albahaca picada * 3 tazas de calabacitas o calabacines en rodajas * 1 cucharada de perejil picado * 2 cebollas cabezonas en anillos finos * ½ taza de tallos de apio picados * 4 tomates sin piel ni semillas, en trocitos * Sal y pimienta al gusto * 1 taza de queso mozzarella rallado

Preparación

En una sartén amplia, calentar el aceite, sofreír la cebolla, agregar los calabacines, el apio, los tomates, la albahaca, el perejil, la sal y la pimienta. Cocinar por 15 minutos, cuando todo tenga consistencia cremosa, apagar y agregar el queso. Servir con pan árabe en trozos.

ARROLLADO DE ESPINACA * 3 PORCIONES

1 ½ lb de espinaca * ½ lb de queso crema * 3 cucharadas de crema de leche * 100 g de tomates secos picados en trocitos * 3 cucharaditas de sagú o fécula de maíz * ½ cucharadita de nuez moscada * 1 cucharadita de páprika * Salsa de mostaza (ver receta)
* Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar la espinaca, utilizar únicamente las hojas, sumergirlas en agua hirviendo por 5 minutos, pasarlas por agua fría y escurrirlas muy bien.

Picar finamente la espinaca y ponerla en un recipiente, agregar una cucharada de crema de leche, la nuez moscada, la pimienta, el sagú y la sal. Extender esta mezcla sobre papel parafinado, previamente engrasado, formando un rectángulo de 25 x 35 cm. Colocar sobre una lata de horno. Hornear por 5 minutos en horno precalentado a 250 °C. Sacar del horno, dejar reposar y llevar a la nevera por 10 minutos.

Entretanto, batir el queso crema, con 2 cucharadas de crema de leche, la sal, la pimienta, la páprika y los tomates secos. Poner a enfriar. Tomar el rectángulo de espinaca, cubrirlo con la mezcla de queso, enrollarlo, desprendiendo lentamente la espinaca del papel parafinado. Envolver el rollo en vinilpel o papel aluminio y refrigerar para que compacte.



ENSALADAS



ENSALADA AURORA * 4

PORCIONES

6 hojas de lechuga morada y verde * 6 hojas de rúgula * ½ taza de hojas de albahaca * ½ taza de semillas de ajonjolí dorado o girasol * 100 g de queso parmesano en bloque * 2 cucharadas de vinagre balsámico * 3 cucharadas de aceite de oliva * Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

Lavar, escurrir y trocear las lechugas. Igualmente trocear la rúgula quitándole la parte gruesa del tallo.

En una ensaladera mezclar las hojas con la albahaca, las semillas, el aceite de oliva y el vinagre, rociar con sal y pimienta y revolver.

Por último adornar con el queso parmesano rebanado por la parte más ancha del rallador.

ENSALADA DE ENDIVIAS CON ALMENDRAS * 4 PORCIONES

4 endivias frescas * 1 cucharada de salsa de soya * 3 cucharadas de aceite de oliva * ½ taza de almendras laminadas y doradas * 1 cucharada de vinagre balsámico * Pimienta al gusto

Preparación

Lavar las endivias, secarlas y partirlas por la mitad a lo largo.

Marinar las endivias con el aceite, la pimienta y la salsa de soya.

Calentar una plancha o un sartén de fondo grueso.

Dorar las endivias 2 minutos por cada lado.

Servir caliente rociado con el aceite de oliva y el vinagre balsámico.

Al servir, rociarlas con las almendras doradas.

ENSALADA DE GERMINADOS * 4 PORCIONES

½ taza de alfalfa germinada * 2 cucharadas de lentejas germinadas * ½ taza de trigo germinado * 3 cucharadas de cebollín finamente picado * ½ taza de calabacín picado * 1 cucharada de aceitunas picadas * 1 cucharadita de orégano seco molido

Preparación

En una fuente mezclar todos los ingredientes y adornar con perejil fresco picado.

Preparación de germinados

Seleccionar bien el grano que se va a utilizar, lavar y remojar una noche en agua tibia en un recipiente grande.

Al día siguiente enjuagar con agua tibia y colocar en un frasco de vidrio de boca ancha, agregar agua tibia hasta 2/3 parte de los granos, cubrir el frasco con una malla y ajustar con una banda de caucho.

Enjuagar dos veces al día con agua tibia y agregarles nuevamente agua tibia para mantenerlos siempre húmedos, el frasco debe permanecer en un lugar medianamente oscuro y tibio, cuando aparece la raíz en los granos es por que ya están listos para consumir, en este momento se ponen al sol a través de un vidrio, por un día, y luego se pueden guardar en la nevera hasta por tres días, cambiándoles el agua diariamente. Estos germinados son especiales para agregarles a las ensaladas.



ENSALADA ESPECIAL * 6 PORCIONES

½ taza de queso de soya en cuadros * 3 papas grandes de consistencia dura (sabanera), cocinadas y en tajadas * 1 taza de guisantes o habichuelas tiernas cocinadas al dente * 3 corazones de alcachofas en trozos * ½ taza de aceitunas picadas * 6 hojas de lechuga troceadas * 3 tomates maduros pelados y en cuadros * 1 cucharada de perejil finamente picado * 2 cucharadas de aceite mezclado con 1 ajo macerado sin la vena central * 3 cucharadas de vinagreta básica

Preparación

Marinar el queso de soya en ½ taza de salsa de soya aclarada con agua, por 15 minutos; dorar a la plancha.

Adobar las papas, los guisantes y las alcachofas con el aceite de ajo y refrigerar.

A tiempo de servir, poner en la ensaladera las lechugas troceadas, el tomate, las aceitunas picadas, el perejil, el queso de soya y los vegetales refrigerados; rociar con vinagreta básica (ver receta).

ENSALADA GRIEGA * 6 PORCIONES

2 pepinos cohombros * 200 g de queso feta * 4 tomates maduros, pelados y en trozos * 3 cucharadas de aceite de oliva * 1 ½ cucharada de vinagre * 1 cebolla cabezona morada partida en rodajas * 1 taza de aceitunas negras y verdes deshuesadas * ½ taza de albahaca fresca * 1 cucharada de orégano fresco finamente picado * Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pelar los pepinos, partirlos por la mitad a lo largo, rociarlos con la sal marina y ponerlos boca abajo unos 10 minutos. Luego enjuagarlos y quitar un poco de semilla gruesa.

Partirlos en láminas delgadas.

Trocear las aceitunas y desmenuzar el queso.

En la ensaladera mezclar todos los ingredientes y rociar con el orégano, la sal y la pimienta al gusto.

ENSALADA DEL HUERTO * 6 PORCIONES

6 hojas de lechuga romana * 6 hojas de lechuga verde lisa * 6 hojas de lechuga crespa morada * 1 taza de hojas de rúgula * ½ taza de hojas de albahaca * 1 zanahoria partida a la juliana cocinada al dente * ½ taza de habichuelín en trozos cocinada al dente * 1 cucharada de perejil finamente picado * 1 cucharada de cebollín en trozos * 1 taza de tomates cherry partidos por mitad * ½ taza de tomates secos troceados * ½ taza de aceitunas verdes en ruedas * ½ taza de aceitunas negras o moradas picadas * 6 bolas de queso mozzarellino partidas por mitad * 1 cucharada de semillas de girasol * 1 cucharada de semillas de ajonjolí * 2 cucharadas de aceite de oliva

Vinagreta

3 cucharadas de aceite de oliva * 1 cucharada de vinagre de frutas * 1 cucharada de salsa de soya * 1 cucharadita de jengibre rallado * 1 cucharadita de miel * 1 cucharada de ajonjolí dorado * Pimienta fresca al gusto. Licuar todos los ingredientes y guardar en frasco de vidrio.

Preparación

Lavar todas las hojas y retirar la parte gruesa, picar con los dedos y secar. Entremezclar con los demás ingredientes y rociar con 2 cucharadas de aceite de oliva.



ENSALADA WALDORF * 6 PORCIONES

3 manzanas verdes cortadas en cuadritos * 1 taza de mayonesa vegetariana * 5 tallos de apio * Jugo de 1 limón * 1 lechuga verde lisa troceada * Sal al gusto * ½ taza de nueces picadas y doradas

Preparación

Pelar las manzanas, partirlas en trozos pequeños y conservarlas en el agua con limón.
Lavar los tallos de apio sin las hojas y picarlos en diagonal en láminas muy delgadas, para conservar la fibra.
Escurrir las manzanas, mezclar con todos los ingredientes en un tazón y refrigerar.

ENCURTIDO DE BERENJENA Y ZANAHORIA

4 berenjenas sin pelar, en rebanadas de $\frac{1}{2}$ cm * 6 zanahorias pequeñas cortadas en rodajas * 2 dientes de ajo macerados sin la vena central * Aceite de oliva * Vinagre de frutas * Hojas de laurel y ramas de tomillo seco

Preparación

Colocar las berenjenas en rebanadas en un colador, recubiertas con abundante sal, por 2 horas, enjuagar y cocinar con mitad de agua y mitad de vinagre por 15 minutos, dejar en esta agua por 3 horas. Saltear las zanahorias en el aceite. Dorar los ajos en otra sartén con el aceite y sacarlos.

En una refractaria con tapa poner el aceite donde se doró el ajo, una capa de berenjena, el aceite, la zanahoria y así hasta terminar.

Cubrir por encima con las hojas de laurel y ramas de tomillo.

Guardar en nevera por dos o tres días.

TEMPURA DE VERDURAS * 6 PORCIONES

2 zanahorias medianas en trozos delgados * 1 cebolla roja en rodajas * 1 lb de champiñones enteros * ½ lb de guisantes * 1 taza de harina de trigo * ½ cucharadita de bicarbonato * ½ taza de agua tibia * 1 cucharadita de sal * 1 cucharadita de cúrcuma

Nota: Una taza de soda reemplaza la taza de agua y el bicarbonato. Se puede utilizar ½ taza de harina de trigo y ½ taza de harina de garbanzo.

Salsa

½ taza de salsa de soya * 2 cucharaditas de ajonjolí dorado * 1 cucharadita de jengibre rallado * 1 cucharadita de miel * 1 cucharadita de vinagre. Mezclar todos los ingredientes.

Preparación

Mezclar con un tenedor la harina, el bicarbonato y el agua tibia (o soda), hasta formar una masa suave.

Calentar el aceite en una sartén de fondo grueso. Pasar las verduras crudas por la masa y luego por el aceite caliente, freír poco a poco para que queden crocantes.

Conservar al calor y luego servir con la salsa.





PANES Y REPOSTERÍA

ROLLO DE CANELA * 10 PORCIONES

2 tazas de harina de trigo (250 g) * 2 cucharaditas de polvo de hornear * 1 cucharadita de sal * 2 cucharadas de uvas pasas * ½ taza de azúcar (150 g) * ½ taza de leche o leche de soya * 2 cucharadas de mantequilla * 2 cucharaditas de canela en polvo

Preparación

En un tazón batir con la mano la harina, la sal y el polvo de hornear, luego ir agregando poco a poco la leche hasta formar una masa blanda. Dejar reposar por 10 minutos. Estirar la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada formando tiras de 30 cm de largo, 3 cm de espesor y 7 cm de ancho.

Espolvorear con la canela, el azúcar y trocitos de mantequilla. Luego agregar las uvas pasas. Enrollar y partir en rebanadas de 3 cm.

Hornear a 250 °C, por 15 minutos.



CHAPATAS * 12 PORCIONES

250 g de harina de trigo integral (2 tazas) * $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal * 1 taza bajita de agua caliente * 2 cucharadas de ghee derretida

Preparación

Cernir la harina y la sal, añadir el agua poco a poco hasta obtener una masa flexible. Amasar por 8 minutos, cuidando de que no se pegue en la mano, tapar con un paño y dejar en un ambiente tibio por 45 minutos.

Repartir la masa en 12 bolas. Luego extender cada una con rodillo sobre una superficie enharinada formando círculos de 15 cm de diámetro. Calentar una sartén plana a fuego medio y poner el chapati por lado y lado hasta que forme puntos dorados, así hasta terminar.

Poner los chappatis unos segundos en el horno, precalentado a temperatura alta, en la parte de arriba, hasta que soplen, o sobre la llama del fogón.

Untar el ghee al gusto en cada chapati.

FOCACCIA

1 cucharada de levadura seca * 375 g de harina de trigo (3 tazas) * 250 ml de agua tibia (1 taza) * 1 cucharadita de sal marina * 4 cucharadas salvia picada * 90 ml de aceite de oliva

Preparación

Mezclar la levadura preparada con la harina, agregar sal, la salvia, el aceite y el agua para formar una masa blanda. Pasar la masa a una superficie enharinada y amasar hasta que esté elástica. Engrasar un tazón, poner la masa y dejar leudar (crecer) 1 hora.

Precalentar el horno a 200 °C. Hacer dos discos de 2.5 cm de espesor y de 15 y 25 cm de diámetro. Poner en la lata engrasada. Untar de aceite por encima y rociar con sal marina. Hornear por 40 minutos hasta que el pan suene hueco.

Para cubrir con tajadas de tomate y queso mozzarella o con salsa pesto.

MUFFINS * 6 PORCIONES

250 g de harina de trigo (2 tazas) * 1 cucharadita de sal * 1 cucharadita de polvo de hornear * 2 cucharaditas de azúcar * 135 ml o 1 ½ tazas de leche de soya * 1 cucharadita de bicarbonato

Preparación

Cernir la harina sola y luego una segunda vez con la sal, el azúcar y el polvo de hornear. Disolver el bicarbonato en la leche y agregar a la harina poco a poco hasta lograr una masa cremosa.

Poner la masa en moldecitos individuales engrasados. Llevar al horno a 250 °C, hasta que estén dorados.

Especiales para las loncheras o con té.

PAN DE BANANO * 8 PORCIONES

1 $\frac{3}{4}$ taza de harina de trigo (225 g) * 1 taza de banano maduro en puré (3 bananos) * $\frac{1}{3}$ de taza de ghee * 5 cucharadas de leche de soya * $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas * 4 cucharaditas de polvo de hornear * 1 cucharadita de bicarbonato de sodio * $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal * $\frac{1}{3}$ taza de panela en polvo

Preparación

Cernir la harina, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato. Agregar la mantequilla derretida, 2 cucharadas de leche y azúcar, mezclar bien, luego agregar el resto de la leche y nueces.

Poner la mezcla en un molde engrasado para pan. Llevar al horno precalentado a 250 °C por 40 minutos y dejar enfriar.

Variación: El banano se puede reemplazar por ahuyama cocinada o zanahoria rallada.

PAN DE AJONJOLÍ

500 g de harina de trigo (4 tazas) * $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal * 75 g de mantequilla * 1 taza de agua * $\frac{1}{4}$ de taza de aceite * 2 cucharadas de leche en polvo * 2 cucharadas de levadura seca * 1 cucharada de canela * $\frac{1}{2}$ taza de azúcar * $\frac{1}{2}$ taza de leche para mojar la masa * $\frac{1}{2}$ taza de ajonjolí tostado y molido * Ralladura de cáscara de 4 limones * $\frac{1}{2}$ lb de uvas pasas remojadas y ligeramente licuadas * Jugo de 2 limones

Preparación

Preparar la levadura en 1 $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia con 3 cucharaditas de azúcar y dejar en reposo.

En un tazón mezclar la harina, el agua, la mantequilla derretida, el aceite, la levadura y la sal, amasar y dejar en un sitio tibio hasta que doble su tamaño.

Mezclar el ajonjolí con $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, la canela y la ralladura de limón.

Una vez que la masa haya levantado, dividirla en dos y extender con el rodillo. Encima de cada uno colocar mezcla de ajonjolí, pasas y leche en polvo. Enrollar y llevar al horno precalentado a 250 °C por 20 minutos. Barnizar permanentemente los panes con una mezcla de leche, jugo de limón, aceite, azúcar y vainilla (opcional), para conservarlos húmedos durante el horneado.

PAN DE BETABEL * 2 PANES

½ taza de agua tibia * 500 g de harina de trigo (4 tazas) * 1 taza de betabel cocido * 2 cucharadas de levadura licuada en * ½ taza de agua * 1 cucharada de azúcar morena * 2 cucharadas de miel * Aceite * 3 cucharadas de aceite de soya * Sal al gusto * 100 g de harina de soya cernida (¾ de taza)

Preparación

Preparar la levadura y dejar en reposo.

Licuar la remolacha en el agua, pasar a un recipiente y agregar la levadura, miel y aceite de soya; mezclar bien.

En otro recipiente cernir las harinas y la sal, agregar a la mezcla anterior y amasar bien, tapar y dejar reposar por una hora.

Sacar la masa y volver a amasar sobre una superficie enharinada, dividir la masa en 6 porciones, formar cilindros con cada una de ellas, luego formar 2 panes entrelazando 3 cilindros para cada uno, formando una trenza. También se puede repartir la masa en 2 recipientes y obtener 2 moldes de pan.

Colocar los panes en moldes aceitados y hornear a 250 °C por 35 minutos.