

CHEFS CONTRA EL HAMBRE

SEGUNDO RECETARIO INTERNACIONAL

LEGUMBRES

Publicado por:

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre

Fondo de Cultura Económica Chile S.A.

Distribución mundial para lengua española

Primera edición, Santiago de Chile, 2009

Chefs Contra el Hambre

Segundo Recetario Internacional. Legumbres

Chile: FCE, 2009

142 p.; 22,5 x 21,5 cm.

ISBN 978-956-289-066-3

© FAO, 2009

Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura,

Santiago de Chile, Chile

© Fondo de Cultura Económica Chile S.A.

Paseo Bulnes 152, Santiago, Chile

Registro de Propiedad Intelectual N° 174.145

ISBN 978-956-289-066-3

Impreso en Chile por Salesianos Impresores S.A.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra -incluido el diseño tipográfico y de portada-, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento por escrito de los editores.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe de la Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Comunicación de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

08 | prólogo

10 | la legumbre



14 | entradas

36 | sopas





54 | platos

106 | postres



122 | anexos

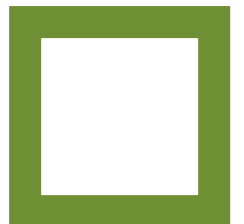
128 | glosario

134 | equivalencias

136 | índice de recetas



prólogo



Es para la Oficina Regional de la FAO en América Latina y el Caribe una gran satisfacción presentar este **Segundo Recetario Internacional de Chefs contra el Hambre**. Tras el éxito del Primer Recetario -cuyo ingrediente central era la papa- la Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre se lanzó a la tarea de profundizar su esfuerzo para crear este libro, honrando a las legumbres como principales protagonistas.

Para seleccionar al ingrediente central de este tomo se realizó un amplio sondeo entre los cocineros y cocineras que son parte de la red **Chefs contra el Hambre**. Después de una reñida votación, las legumbres se impusieron. Fue una afortunada elección, considerando que en América Latina el consumo promedio de este alimento alcanza los 10 kilos per cápita al año, alcanzando hasta los 25 kilos en algunos países. El frijol es el preferido, representando el 87 % de las legumbres consumidas.

Así, en marzo de 2009 la FAO convocó a todos los chefs, cocineros, cocineras y amantes de la cocina en general para compartir sus recetas de legumbres, bajo la condición de que fueran preparaciones económicas, fáciles de hacer y sabrosas. El resultado fue considerable: llegaron más de 200 propuestas.

Con la ayuda de la prestigiosa *Academie Culinaire de France* en Chile y bajo la conducción del chef Franck Gros se seleccionaron las 69 recetas que integran esta edición del Recetario, siguiendo los criterios que establecía la convocatoria.

Las legumbres, además de su potencial nutritivo, son un alimento sumamente versátil. Las preparaciones que el lector encontrará en este recetario sin duda lo sorprenderán: desde ensaladas hasta postres, pasando por sopas y platos de fondo, hay algo para todos los gustos y todas las tendencias culinarias.

Este Recetario busca contribuir a enriquecer la información disponible respecto a la importancia de una buena alimentación, como parte de los esfuerzos de la FAO en la búsqueda de la erradicación del hambre. El compromiso de los **Chefs contra el Hambre** en este sentido es admirable y deseamos expresar a todos los participantes nuestro agradecimiento por su generosidad.

En la FAO creemos que un mundo sin hambre es una meta posible. Creemos que todos los esfuerzos que contribuyan a generar conciencia respecto a este problema deben llevarse a cabo y que todos podemos poner de nuestra parte. Este libro es ejemplo de ello. Esperamos sea de su agrado.

Atentamente,



José Graziano da Silva
Representante Regional para América Latina y el Caribe
Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación



la legumbre

aliado histórico del hombre



El cuento infantil “Juanito y las habichuelas mágicas” es una interesante metáfora sobre el potencial de las legumbres. En el cuento, Juanito cambia una vaca por unas cuantas habichuelas -otro nombre para el frijol-, provocando el enojo de su empobrecida familia. Sin embargo, cuando las semillas germinan, la planta resultante le da al niño acceso a grandes tesoros. Es una forma fantástica de explicar que las legumbres encierran dentro de sí la posibilidad de alimentar a la familia y generar riqueza.

En efecto, a pesar de ser un alimento discreto -casi humilde-, las leguminosas (*leguminoceae*) no sólo han jugado un rol fundamental en la alimentación de la raza humana, sino que son parte clave de la construcción de la civilización tal como la conocemos.

Las primeras “culturas permanentes”, como son conocidas, pudieron evolucionar de ser comunidades cazadoras recolectoras a ser pueblos con una incipiente agricultura gracias a las legumbres. En parte por su fácil cultivo y almacenamiento, pero sobre todo debido a su gran capacidad nutritiva, a partir del cultivo de legumbres el desarrollo de una agricultura estable fue posible.

Hoy sabemos, por los restos de cultivos de legumbres que datan de hace unos 10 mil años en Tailandia, que este alimento fue de los primeros en ser cultivados domésticamente por el hombre. América Latina no se queda atrás: los antiguos pobladores de México y Perú ya cosechaban diversos tipos de frijoles desde hace unos 7 mil años.

En esa misma época, las lentejas y los garbanzos también eran parte de la dieta de las comunidades del Medio Oriente. Esto permitió que los asentamientos humanos en esa zona del planeta crecieran y dieran lugar a las primeras civilizaciones. La antigua Babilonia, capital mesopotámica, pudo surgir gracias a la estabilización social que trajeron las lentejas.



En el Antiguo Egipto, hace 4 mil años, los faraones eran sepultados y entre las cosas que los acompañaban en su viaje al más allá había garbanzos.

Poco a poco, el cultivo de legumbres fue equilibrando las dietas de las primeras culturas. Esto fue posible gracias a la perfección con la cual se combinaba con otros granos: en América con el maíz; en el Medio Oriente y Europa con el trigo; en Asia con el arroz. Pero no sólo fue su versatilidad lo que dio relevancia a este alimento. El hecho de que las legumbres puedan fácilmente secarse y guardarse por largos períodos sin que pierdan sus propiedades permitió a las primeras sociedades resistir los meses de invierno e hizo posible la exploración. El ser humano ahora podía viajar cargando legumbres secas, con lo cual aumentaba considerablemente su autonomía.

No menos importante es su ciclo de cultivo: solo dos meses después de ser sembradas, algunas legumbres ya están dando frutos. Estas cortas temporadas de crecimiento estimulan, además, la rotación de cultivos que es fundamental para que la tierra descanse y se recupere.

Hoy en día, casi todas las culturas del mundo tienen algún plato característico con legumbres. Desde el frijol latinoamericano hasta la soya asiática, pasando por el garbanzo del norte de África o la lenteja del Medio Oriente, prácticamente no hay una nación que no haya incorporado las leguminosas a su dieta.

La capacidad nutritiva de este alimento es bien conocida: la semilla de frijol común es rica en fibras dietéticas y posee un alto contenido de hierro, lo cual es vital para el buen desarrollo cerebral de los niños. Tiene, además, dos veces más proteínas que cereales como la avena y el trigo.

También ayuda a corregir desórdenes biliares, gota, enfermedades reumáticas, disminuye la tasa de colesterol y es eficaz contra la anemia. 100 gramos de frijoles incluyen 20 gramos de proteínas, sólo 2 de grasa y más de 3 de fibra. Es una fuente de proteínas e hidratos de carbono abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio.

El frijol, la lenteja y el garbanzo pertenecen a la familia de las leguminosas o fabáceas, de la que también provienen otras plantas comestibles como las arvejas, las habas, el maní, la jícama, el regaliz, el tamarindo, el fenogreco y el algarrobo.

En nuestra Región, la leguminosa más común tiene muchos nombres: frijol, fréjol, poroto, habichuela, caraota, judía y alubia (*Phaseolus vulgaris*). A partir de la familia *Phaseolus* surge una amplia diversidad de especies: frijoles negros, blancos, bayos, rojos y muchos otros. A nivel mundial existen 180 especies del género *Phaseolus*, de los cuales aproximadamente 126 provienen del continente americano, 54 del Sur de Asia y Oriente de África, dos de Australia y apenas uno de Europa.

Su lugar en la dieta precolombina fue fundamental, y la gastronomía de América Latina y el Caribe hoy en día no se puede entender sin darle a esta legumbre un lugar preponderante. Según datos de la FAO (2008), de los trece países que más consumen leguminosas en el mundo, nueve están en América Latina: Nicaragua, Brasil, México, Paraguay, Belice, Costa Rica, Guatemala y Honduras.

Debido a su bajo costo, los frijoles son consumidos masivamente en las naciones más desfavorecidas. Sin embargo, en la medida en que su versatilidad ha sido puesta a prueba, las leguminosas han ido encontrando espacios en todo tipo de cocina, desde la económica hasta la sofisticada.

Por eso, y por la riqueza gastronómica que encierra, este recetario está dedicado a las legumbres. Aquí se recuperan las mejores recetas de los **Chefs Contra el Hambre**. Este libro busca promover el potencial alimenticio de un producto que detrás de su aparente humildad jugará, en los próximos años, un rol clave en la erradicación del hambre, ayudando así a cumplir la misión de la **Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre**.

Fuentes:

ALBALA, Ken. Beans: A History. 2007. Berg Publishers, USA.
www.phaseolus.net
Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.
Base de datos estadísticos 2008.
Revista Investigación Científica, Vol. 4, No. 3, Nueva época.
Múltiples autores.





entradas



Agregar flores a la comida pudiera parecer algo exótico y nuevo, pero ya nuestros antepasados las utilizaban para decorar y como ingrediente en diferentes platillos o bebidas tales como el cacao. La flor de calabaza tiene múltiples usos en la cocina, tanto en sopas como en quesadillas y guisos. Al combinar flores y frijoles logramos una receta exquisita para el paladar y los ojos.

INGREDIENTES

½ kilo de frijol bayo
½ cebolla blanca
1 diente de ajo
2 hojas de aguacate
1 manojo de flores de calabaza frescas
200 gramos de queso fresco para desmoronar
Sal y aceite

Para la Salsa: 5 tomates, 1 pimiento rojo, sal y aceite de oliva

PREPARACIÓN

Salsa de pimiento: Asar el pimiento hasta que se levante la piel y quede tostado, poner en una bolsa y cerrar para que sude por 10 minutos. Después, pelarlo, quitar las semillas, el tallo y enjuagarlo. Licuar con los tomates y freír en una olla con un chorrito de aceite de oliva y sal por 15 minutos.

Poner los frijoles a remojar en un recipiente la noche anterior. Al otro día escurrir y tirar el agua y luego colocar en una olla. Si la olla es de presión, cubrir los frijoles con el doble de agua; si es en una olla normal o de barro poner el triple de agua. Agregar media cebolla y un diente de ajo. Una vez que se mueva el pivote dejar por 1 hora en el fuego (en olla de presión) o por 1 hora 45 minutos en olla normal. Una vez listos los frijoles, retirar la cebolla y el ajo y dejar hervir sin tapar con la sal por otros 10 minutos. Escurrir el agua y reservarla (agregar un poco si se resecan). Machacar los frijoles y freír con un poco de aceite. Deben quedar espesos pero no resecos. Tostar dos hojas de aguacate y deshacerlas a mano para formar un polvo que agregaremos a los frijoles, freír por 2 minutos más. Para servir, rellenar las flores con el frijol (se puede ayudar con una manga pastelera), poner sobre la salsa de pimiento y decorar con queso fresco. Para limpiar las flores hay que cortar el tallo, retirar el centro o pistilo de la flor y las patitas verdes que vienen pegadas a la bolita donde nacen los pétalos. Enjuagar y secar con un trapo para quitar el exceso de agua.

flores rellenas de frijol



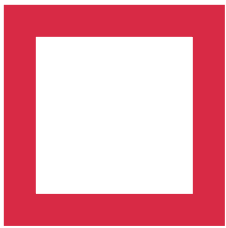
croquetas de legumbres

INGREDIENTES (4 personas)

1 taza de legumbres bien cocidas
(lentejas, garbanzos o porotos)
1 diente de ajo
1 zanahoria
1 tomate
1 cebolla
Huevos
Perejil y comino molido
Pan rallado

PREPARACIÓN

Ponemos a cocinar las legumbres. Si son garbanzos o porotos, los dejamos desde el día anterior en remojo; para las lentejas alcanza con un par de horas. Cortar la cebolla y el ajo bien fino, rallar la zanahoria y cortar el tomate; rehogar todo con un poco de aceite. En un recipiente, machacar las legumbres cocidas y agregar el sofrito de las verduras, agregarle el perejil y el comino molido junto con un poco de sal. Lo mezclamos todo hasta tener una masa consistente y compacta. Si estuviera blanda, le podemos añadir harina (de chícharo o garbanzo). Damos forma a las croquetas de legumbres, las pasamos por el huevo, y las rebozamos con pan rallado. Entonces las freímos y están listas para comer. Una opción más sana es cocinarlas al horno.





ensalada de frijoles blancos

christian bex | francia

La ensalada de frijoles blancos a la parisina se sirve especialmente durante el verano y es un plato típico de la capital francesa. La cocción del frijol es muy importante y no debe servirse más que al dente (si se cuece demasiado la textura no es la misma). Esta receta es fácil y puede realizarse en 45 minutos o en una hora como máximo.

INGREDIENTES

200 gramos de frijol blanco seco
50 gramos de tocino (en lardones)
1 cebolla cortada en macedonia
1 zanahoria cortada en macedonia
4 láminas de jamón
50 gramos de queso del país
1 tomate
1 rama de perejil
4 dientes de ajo
100 ml de aceite vegetal
50 ml de vinagre de vino u otro
20 gramos de miel
1 ensalada verde de su elección
Hoja de laurel

PREPARACIÓN

Lavar los frijoles secos al menos dos veces con agua fría. Comenzar a cocerlos con agua fría y dos dientes de ajo, las láminas de tocino, la cebolla, la zanahoria, el laurel, sal y pimienta. Pelar el tomate, retirarle las semillas, cortarlo en juliana y reservarlo para el final. Cortar el jamón y el queso en pedazos o en juliana. Elaborar la vinagreta con el aceite, el vinagre, la miel y el perejil picado. Completar la ensalada con los frijoles cocidos al dente y fríos. Para terminar, mezclar todo: los frijoles, el jamón, el queso, el tomate y la vinagreta. Sazonar. Para la presentación del plato: disponer todo al centro del mismo, acompañándolo de algunas hojas de ensalada alrededor. Esparcir encima un poco del perejil picado fino.

cestitas de maíz con pollo y frijoles

INGREDIENTES (4 porciones)

Para las canastitas:

1 libra de masa de maíz ya procesada
1 diente de ajo
Aceite para freír

Para el relleno:

1 libra de pechuga de pollo deshuesada
2 cucharaditas de aceite de oliva
½ taza de frijoles cocidos
4 hojas de cilantro fresco picado
2 tomates perita
(no deben estar muy maduros)
Jugo de 2 limones
4 cucharadas de mayonesa
Sal al gusto
Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para las canastitas: Machacar el ajo finamente, envolverlo en la masa y dividirla en dieciséis partes. En la palma de la mano aplanar cada parte e ir moldeándola hasta formar las cestitas. Freír en aceite bien caliente.

Para el relleno: Lavar bien las pechugas y trocearlas en cuadritos pequeños, sazonarlas con sal y pimienta. Cocinarlas en un sartén. Agregar los frijoles, el cilantro y saltear. Picar los tomates en cubos pequeños y agregarlos al salteado. Con el fuego encendido rociar con el jugo de limón, la mayonesa y mezclar. Rellenar cada canastita y servir caliente.



ceviche de porotos



INGREDIENTES

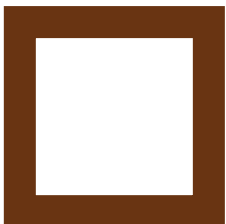
1 pimentón rojo
2 cebollas moradas
½ ají amarillo
2 cebollines (tallo)
100 gramos de poroto negro
100 gramos de poroto blanco
Jugo de limón
Sal, aceite de oliva y pimienta
Opcional: tabasco rojo o rocoto

PREPARACIÓN

Remojar los porotos en agua por lo menos seis horas antes de ser utilizados. Cocinar por separado, y una vez que estén tiernos escurrir y dejar enfriar. Cortar la cebolla en pluma, el pimentón en finas julianas, el ají amarillo en pequeños cubitos o en finas julianas, los tallos del cebollín en diagonal. Juntar todos los vegetales e incorporar los porotos; sazonar al gusto. De querer el ceviche más picante, se puede agregar rocoto o unas gotas de tabasco rojo.



caterina ramírez olivari | chile





cóctel de frijol

INGREDIENTES

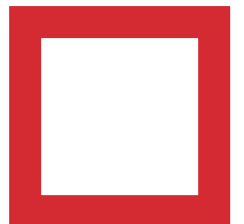
2 tazas de frijoles cocidos,
sin caldo
1 aguacate
2 jitomates
½ cebolla morada
Chile serrano al gusto
Cilantro al gusto
1 vaso de jugo de naranja
o el jugo de 4 naranjas
Salsa catsup al gusto
1 pepino

PREPARACIÓN

Los frijoles deben estar fríos
antes de empezar. Mezclar
los frijoles con los demás
ingredientes previamente
picados (aguacate, cebolla,
chiles, cilantro, jitomate y
pepino), enseguida agregar
la salsa y el jugo a medida
que se vaya necesitando,
de manera que no quede
ligero ni espeso.



**susana echavarría de velasco
y oscar velasco gonzález | méxico**



cebollada de alubias

Decía el insigne nutricionista español Grande Covián, gran defensor de las leguminosas, que las legumbres eran la proteína del futuro. Lo que está muy bien, pero no sé qué pasa que yo al futuro llego siempre tarde y, cuando llego, ya es presente. Así que defenderé las legumbres de mi receta (unas alubias blancas) con el único auxilio de mi estómago, el cual no suele equivocarse. Y por él sé cómo agradecer unas alubias en invierno, calentitas en forma de guisote, con el rico caldo que se ha impregnado de la sabrosa harinilla que desprenden. Pero por estas latitudes el verano se acerca y ya vamos guardando los guisos en el armario, junto con los gabanes y bufandas, así que la receta va a ser más veraniega y refrescante. Una preparación barata y tan sencilla que no necesita ni cubiertos para comérsela.

INGREDIENTES

1 bote de los de cristal de alubias blancas
(lo mío es la Cocina Impostora, a base de productos envasados, y no podía ser de otra forma, pero puede hacerse igual con alubias cocidas por ti mismo, claro)
1 cebolla grandecita
Pimiento verde
Ají (cayena, guindilla o vuestro picante favorito)
Vinagre, sal y aceite si lo hubiera

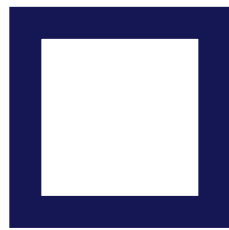
PREPARACIÓN

Lavamos bien las alubias de bote (o las cocemos si no son envasadas) y las machacamos sin compasión hasta convertirlas en un puré. Le añadimos vinagre (y aceite si tenemos) aliñándolas como si fuera una ensalada. Cortamos la cebolla por la mitad, reservamos una parte y picamos la otra. Picamos también el pimiento y el ají, y añadimos todo al puré de alubias, poniéndole sal y mezclándolo vigorosamente. Por otro lado, tomamos la media cebolla que teníamos reservada, le hacemos un corte en la parte inferior para facilitar la operación, y separamos con cuidado las diferentes capas que van a servirnos de pequeños recipientes para nuestro puré. Vamos rellenando las cazoletas de cebolla con la mezcla de alubias y adornamos con un poco de pimiento, ají y cebolla picada reservada previamente. Se come a mordiscos sin ningún miramiento, chupándonos incluso los dedos si la situación lo requiere, desafiando todas las convenciones.

falsarius chef | españa







frijoles a la vinagreta

INGREDIENTES (6 raciones)

2 tazas de alubias grandes cocidas y escurridas
2 tazas de frijoles bayos cocidos y escurridos
6 tortillas cortadas en cuartos y tostadas (totopos)
¼ kilo de ejotes partidos por la mitad y cocidos
½ coliflor cocida y en floretes
2 cucharadas de aceite de oliva o cualquier otro
2 ajos finamente picados
3 jitomates rojos sin cáscara ni semillas, picado mediano
1 manojo de cebollitas de cambray, partidas a la mitad
Sal y pimienta

Para la vinagreta:

2 cucharadas de vinagre o jugo de limón
6 cucharadas de aceite
Sal y pimienta
Opcional: se puede agregar 1 cucharadita de mostaza
y especias como estragón, albahaca, eneldo, perejil, etc.

PREPARACIÓN

Enjuague los frijoles y las alubias con un poco de agua fría para eliminar el exceso de almidón y mézclelos cuidadosamente para que no se rompan. Reserve. Caliente las 2 cucharadas de aceite y saltee las cebollas junto con el ajo. Añada los ejotes y la coliflor y sofría durante 3 minutos. Agregue el jitomate y revuelva. Salpimiente al gusto. En una ensaladera, coloque una capa de frijoles combinados y vierta encima una parte de la preparación con los vegetales. Repita el procedimiento con los demás ingredientes. En un frasquito con tapa, agite todos los ingredientes de la vinagreta. Reserve. Sirva la ensalada en platos individuales y bañe con el aderezo al gusto al momento de consumirla. Acompañe con los totopos.

pan de chícharos



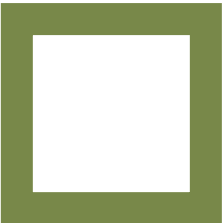
Esta receta es para personas celíacas, un padecimiento frecuente entre la población de bajos recursos. Una enfermedad caracterizada por una inflamación crónica del intestino delgado causada por la exposición a una proteína vegetal (gluten) que se encuentra en algunos cereales como el trigo, la cebada y el centeno, entre otros.

INGREDIENTES

½ kilo de chícharos cocidos, molidos o licuados
2 tazas de harina de maíz
1 taza de maicena
½ taza de aceite
1 cucharada de levadura al ras (si es seca) ó 25 gramos si es fresca
1 huevo
1 pizca de sal
1 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

Colocamos en un recipiente los chícharos triturados y le agregamos poco a poco los demás ingredientes. Debe quedar un preparado denso con textura de batido pesado. El líquido de la receta lo aportamos con el aceite, el huevo, y el chícharo que debemos licuar con muy poca agua. Según el gusto de cada quien, podemos agregarle pasas de ciruelas, uvas, fruta picada o alguna hierba aromática, queso, ajo picado, y otros. Lo cocinaremos en un molde aceitado del tipo de los que usamos para budín inglés. Queda excelente para sándwiches.



elizabeth rodríguez | uruguay

seco de frijoles



INGREDIENTES

1 taza de caraotas blancas
½ cebolla finamente picada
Ajo machacado
Pimentón y ají finamente picado
Apio
Ajo porro, cebollín y cilantro finamente picados
Papas en trozos pequeños
Zanahoria en trozos pequeños
Aceite de maíz
Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

Cocinar los frijoles con abundante agua. Si es en olla de presión cocinar por 20 minutos, luego despresurizar. Agregar la sal y las zanahorias y, a los 5 minutos, las papas también cortadas en dados. Llevar una sartén al fuego, colocar en el aceite todos los vegetales; saltear y agregar a los frijoles. Dejar cocinar un poco y rectificar sazón, agregando los condimentos. Servir.

Pocos aspectos definen mejor la cultura de un pueblo que su gastronomía. En el caso de México, esta aseveración es costumbre. Nuestra cocina es fiel reflejo de la diversidad que nos une a través de un ramillete fascinante de colores, sabores, aromas, texturas y tradiciones. Los antiguos pobladores del planeta adoraban a los dioses del agua y de la tierra, porque de ellos dependía su vida. La extraordinaria variedad vegetal de Latinoamérica ha sido ampliamente comentada, pero no estudiada y defendida como merece. Nuestros alimentos deben reflejar respeto a los dones esenciales de la naturaleza y a la dignidad de quienes los trabajan. A continuación, entrego esta receta hecha en México para todos.

INGREDIENTES

½ taza de frijol negro cocido
½ taza de frijol bayo cocido
¼ de taza de arroz blanco de grano largo cocido
¼ de taza de cebolla morada o roja
¼ de taza de zanahoria picada
½ taza de aguacate picado
¾ de taza de piña picada
½ taza de tomate pelado y sin semillas
5 rebanadas de plátano macho frito
4 cucharadas de cilantro picado
½ taza de aceite vegetal
½ taza de jugo de limón
½ taza de jugo de naranja
1 cucharada de sal y otra de pimienta

Para el aderezo: aceite de perejil, ½ taza de aceite vegetal, 1 ½ tazas de perejil liso, ½ cucharada de sal y ½ cucharada de pimienta. Lavar el perejil y licuar todo.

PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar los frijoles con el arroz, añadiendo la cebolla, el aguacate, la piña, el tomate y la zanahoria previamente cocida. Sazonar con el cilantro, jugo de limón y naranja, sal y pimienta. Decorar con rebanadas de plátano macho fritas.

ensalada fría de frijoles y arroz



pebre de lentejas

Algunos ingredientes básicos que podemos encontrar en nuestras cocinas nos permiten recuperar una receta simple y novedosa. Desempañando el protagonismo de la legumbre como plato principal me atrevo a desafiarlos con esta receta para introducirla como alternativa de bienvenida para los huéspedes.

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas, cocidas
1 taza de habas, cocidas y peladas
½ cebolla morada en brunoise
1 tomate picado en brunoise
1 ají verde brunoise
2 cucharadas de perejil picado
½ pimiento morrón en juliana
1 diente de ajo picado muy fino
Aceite
Vinagre de vino blanco
Sal
Pimienta
3 tostadas de pan casero
Merkén, un ají típico de los mapuches chilenos (cacho de cabra ahumado, molido y condimentado principalmente con semillas de cilantro)

PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y condimentar a gusto con el vinagre, aceite, sal, pimienta y merkén. Servir con tostadas como acompañamiento del pebre.

gustavo sandoval rivas | chile



ensalada mediterránea

El garbanzo, junto con la lenteja, es una de las leguminosas de mayor consumo en el Mediterráneo. Es tan versátil que puede usarse para preparar entradas (hummus o crema de garbanzos), arroz, sopas, croquetas vegetales o como acompañamiento para carne. Su utilización en ensaladas frescas les da un toque muy diferente en cuanto a aspecto, consistencia y valor nutricional, ya que el garbanzo tiene una alta cantidad de proteínas que, combinado con un cereal (pan o arroz), vuelve innecesario el consumo de productos de origen animal. Esta ensalada es deliciosa, colorida, consistente, muy nutritiva y contiene aceite de oliva y olivas, ambas fuentes de ácido oleico, benéfico para la salud cardiovascular. Además, lleva pimientos ricos en carotenos (antioxidantes) y un poco de atún, alimento rico en ácidos grasos omega-3, protectores cardiovasculares importantes.



INGREDIENTES (4 personas)

- 1 taza de garbanzos crudos
- 120 gramos de atún en aceite de oliva, drenado
- 20 aceitunas negras
- 120 gramos de pimientos rojos, drenados
- ½ cebolla
- Sal y aceite de oliva al gusto

PREPARACIÓN

Se cuecen los garbanzos (remojados en agua fría desde la noche anterior) con sal y cebolla durante 1 hora, hasta que estén cocidos. Se dejan enfriar y se mezclan con el resto de los ingredientes.

pilar garcía de milke y pilar milke garcía | méxico



ensaladita de habas frescas

Como entrada, propongo una mezcla fresca, nutritiva, saludable y económica. Las habas no son nativas del Perú, pero hoy en día son uno de los productos andinizados de mayor éxito. Son ricas en calorías y proteínas, fáciles de digerir e incluso se pueden comer crudas. Ayudan a eliminar la grasa de las arterias y a mejorar los síntomas del Alzheimer. Las anchovetas, de bajo costo y grandes propiedades nutritivas, son ricas en proteínas, tienen vitamina A y E, antioxidantes y lisina, un amino imprescindible para el crecimiento de los niños.

INGREDIENTES (4 personas)

150 gramos de habas frescas cocidas
2 tomates maduros
½ cebolla picada
1 limón
1 cucharada de aceite de oliva

Ingredientes del crocante:

150 gramos de anchovetas en aceite
4 hojas de masa wantán cortadas en 2 triángulos
25 ml de aceite (o aceite de oliva)
1 cucharada de cilantro, groseramente picado
1 limón
40 gramos de mantequilla (margarina o mayonesa)
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Pincelar las hojas de masa wantán con el aceite y cocinar en una sartén a fuego mediano para evitar que se deformen. También se pueden hornear en caso de hacer una gran cantidad, hasta que tomen color pardo y queden crocantes. En un tazón limpio verter las anchovetas y con la ayuda de un tenedor, agregar los condimentos y la mantequilla. Mezclar. Aderezar las habas aun tibias con la cebolla, el jugo de limón y el aceite. Cortar los tomates en rodajas. Llenar el centro de un triángulo de wantán con una cucharita de anchoveta y cubrir con otro triángulo de masa. Agregar una nueva cucharadita de anchoveta y volver a cubrir con un triángulo. Ubicar con gusto las rodajas de tomate, la ensaladita y, con cuidado, el crocante de triángulos rellenos de anchoveta encima. En lugar de habas, pueden utilizarse los pallares, el fréjol verde u otro tipo de leguminosa. Decorar con hojas de cilantro y ají amarillo al gusto.

jacques-henri benoit | Perú





sopas



crema fría de pallares



eric germanangués | francia

Desde épocas prehistóricas, las mujeres de América Central y del Sur recolectaban diversas variedades salvajes de leguminosas de grano. Gracias a las excavaciones efectuadas en Perú se sabe que se cultivaban en este país desde hace 7 u 8 mil años. Sin embargo, nuevas excavaciones han permitido concluir que el lugar de origen de algunas especies se encuentra en Guatemala, desde donde se extendieron hacia México, el suroeste americano y Florida a través de las rutas que emplearon los amerindios. En América Central y en Perú se producen los tipos de grano grande, por lo que ofrezco este plato de pallares en forma de sopa helada, refrescante para el verano.

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1.5kg de pallares
- 2.5 litros de agua
- 1 carcasa de pollo
- 1 *bouquet garni*
- 2 cebollas blancas
- 3 zanahorias
- 2 clavos de olor
- 1.5 litros de crema de leche

Para la guarnición:

- 1 pan baguette
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 rama de romero

PREPARACIÓN

Poner los pallares en agua fría durante 24 horas (3 partes de agua por una de pallares). Pelar las cebollas e insertar los clavos de olor en ellas. Pelar y cortar en bastón las zanahorias. Agregar la carcasa de pollo y el *bouquet garni*. Mojar con los 2 litros y medio de agua y la crema de leche. Llevar a ebullición y luego cocinar a fuego bajo durante 1 hora. Dejar enfriar. Para la guarnición, cortar en rodajas el pan, frotar con el ajo, tostar en sartén con aceite de oliva. Servir la crema fría en un plato hondo, acompañar con rodajas de pan y una ramita de romero. Queda bien servido con pulpa de centolla o un pequeño filete de pescado cocido al vapor y desmenuzado.





cazuela de porotos y chorizo

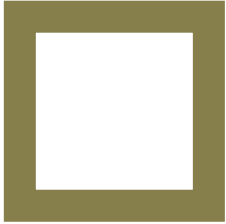
INGREDIENTES (2 porciones)

300 gramos de porotos de manteca
200 gramos de cebolla en brunoise
1 diente de ajo
150 gramos de zanahoria tipo Vichy
150 gramos de hojas de acelga en chiffonade
50 gramos de tocino en lardons
200 gramos de chorizo colorado en rodajas
100 ml de vino blanco
1 cucharadita de concentrado de tomate
200 ml de agua
Aceite neutro
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Hervir los porotos hasta que estén tiernos. Reservar. Rehogar la cebolla, el tocino y el ajo. Incorporar la zanahoria. Cuando esté tierna agregar el chorizo y el concentrado de tomate. Sudarlo y luego colocar los porotos. Desglasar con vino, evaporar el alcohol y cubrir con agua. Hervir 5 minutos, agregar acelga y hervir otros 3 minutos a fuego bajo. Servir con rodajas de pan tostado y frotado con ajo y aceite de oliva.

lagua, crema de pallares



El pallar es una leguminosa muy apreciada por el antiguo pueblo de Ica en el sur del Perú. Dice la leyenda que si no es bien tratado, se va. Por eso, si al cultivarlo un pallar cae al suelo, lo besan para que no se resienta. Empleado en la cocina peruana por generaciones, el valor nutricional del mismo es innegable. De esta “lagua” o crema de pallares obtenemos una dieta buena en proteínas.

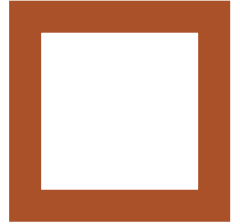
INGREDIENTES

½ kilo de pallares secos, 1 cebolla, 50 gramos de ajos, 1 cucharada de cominos, ½ taza de leche evaporada, 150 gramos de queso, 1 atadito de perejil y ½ taza de aceite.

PREPARACIÓN

Remojar los pallares y pelarlos. Cubrirlos en agua y cocerlos con un aderezo de cebolla picada en cuadraditos, ajo majado, comino y aceite. Cuando estén cocidas las legumbres, licuarlas y llevarlas nuevamente al fuego, añadir el queso desmenuzado y la leche. Servir espolvoreando con perejil. Opcionalmente, se le puede añadir pollo o gallina al principio de la cocción.

potaje de frijol y tomate



Los potajes son una opción diferente y deliciosa para preparar los frijoles. En esta receta se juega con las densidades y una mezcla de sabores.

INGREDIENTES

½ taza de frijol, 1 taza de agua, 4 cucharadas de hogao, 3 cucharadas de tomate, ¼ de cucharada de cebolla, ¼ de diente de ajo y comino.

Para la sopa ligera: ½ tomate, 1 cebolla blanca, ½ ajo, ½ cucharadita de panela molida o azúcar, 1 taza de aguacate, 2 plátanos, cilantro y ají, vinagre y limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Remojar y cocinar los frijoles. Agregarles media taza de agua. Hacer hogao e integrar. Procesar y tamizar. Llevar al fuego para reducir y dar punto de sal. Aparte, procesar tomate, cebolla y ajo con cáscara y un poco de agua. Tamizar y llevar a fuego bajo. Salpimentar y cocinar durante 20 minutos. Con un pela-papas sacar cintas de plátano verde y freír en aceite caliente para tostarlas -hay que bajar la temperatura al final-. Partir el aguacate en cubitos y cortar el cilantro finamente con tallos y todo. Mezclar en un recipiente y agregar sal. Integrar finalmente la pimienta, panela, vinagre, aceite, ají y limón. Servir en plato hondo el potaje reservando un espacio en el centro. Llenar este espacio con la sopa ligera. Hacer una torre de plátanos y poner encima el aguacate al gusto.



No podía faltar en el recetario la fanesca, un plato muy tradicional en Ecuador elaborado en tiempo de cuaresma y Semana Santa. Es una sopa laboriosa y con gran cantidad de ingredientes, por ende nutricionalmente completa y muy rendidora. Decimos que debe tener 12 granos que representan a los 12 Apóstoles (no sólo leguminosas sino que incluye arroz, maní y mellocos). Se deberá utilizar una olla o paila grande y gruesa.

INGREDIENTES (para 15 porciones)

2 libras de bacalao seco, 1 libra de choclo desgranado (maíz dulce) cocinado, ½ libra de arveja verde tierna cocinada, ½ libra de arveja amarilla cocinada, ½ libra de frijol blanco cocinado, ½ libra de frijol rojo cocinado, ½ libra de mellocos pequeños cocinados, 1 ½ libras de sambo tierno picado, 1 libra de zapallo tierno (calabaza) picado, ½ libra de chochos pelados, ½ libra de habas verdes tiernas, peladas y cocinadas, 4 onzas de arroz cocido en 2 litros de agua, 6 hojas de col blanca cortada muy fino y bien cocida, 4 onzas de maní en pasta, mantequilla o entero, 6 onzas de queso fresco tierno rallado, 6 onzas de mantequilla, 3 dientes de ajo tritutados, 5 cebollas blancas largas (o perla, picadas muy fino), 2 cucharadas de achiote (pasta o aceite de color), 1 cucharada de comino, 1 pizca de pimienta, ½ taza de crema de leche y 5 litros de leche.

PREPARACIÓN

El bacalao seco tiene bastante sal, por lo que hay que cubrirlo con agua un día antes. Luego, quitar sus escamas y tirar el agua. Se pone a cocinar en 2 litros de leche o agua. Cuando esté frío sacar las espinas. Reservar el líquido. Cocinar por separado el sambo y el zapallo en poca agua y luego aplastar de manera que no queden trozos enteros. Debe recordar que cada vez que aumente un ingrediente hay que llevarlo a hervor. Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla, achiote, ajo y sofreír hasta que la cebolla esté blanda. Aliñar con el comino y la pimienta y agregar el líquido de la cocción del pescado. Después, añadir el arroz, que deberá estar bastante sopudo y bien cocido. Mezclar bien hasta que no queden bolas de arroz y agregar el sambo, zapallo y col. Siempre tendrá que haber suficiente líquido (de lo contrario, aumentar 1 litro de leche cada vez). En este punto deberá tener una crema espesa. Remueva constantemente hasta que hierva. Comience a incorporar los granos de uno en uno, sin dejar de remover y en este orden: chochos, choclo, frijol blanco, frijol rojo, arvejas, habas y al último el melloco, agregar el maní licuado con 2 tazas de leche, el queso y la crema de leche. Si le falta líquido, aumentar con leche -esta vez hervida aparte para no demorar la cocción. Este será el último hervor para sacar del fuego. *Guarnición:* huevos duros en rodajas, plátano maduro rebanado y frito, hojitas de perejil, queso tierno en cuadritos, rajitas de ají desaguados, empanaditas, masitas fritas y pescado cocido.

mi señora fanesca quiteña



gladys fiallo enríquez | ecuador



crema de lentejas rojas y pollo al ají



Esta receta se realiza con cualquier tipo de lentejas. La recomiendo para esos días fríos de invierno. Si agregamos unos dados de pan frito u horneado lograremos un plato realmente exquisito.

INGREDIENTES

1 taza de lentejas rojas
½ pechuga de pollo entera
½ cebolla
1 ají rojo cacho de cabra
1 diente de ajo
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cocinar la pechuga de pollo con el ají cacho de cabra cortado en trozos sin pepas, la cebolla pelada y cortada en cuartos, el ajo y 5 tazas de agua junto con las lentejas ya remojadas. Cuando el pollo esté cocinado, retirar y desmenuzar la carne. Seguir la cocción hasta que las lentejas estén blandas y procesar todo rectificando condimentos.



frank roy villablanca | chile

crema de frijol y col



leninha camargo | brasil

INGREDIENTES

250 gramos de frijoles bien cocidos
y levemente batidos en licuadora
250 gramos de papas cocidas
y pisadas como para puré
100 gramos de tocino picado
6 hojas de col grandes, picadas
3 dientes de ajo pisados
Sal a gusto

PREPARACIÓN

Freír el tocino junto con el ajo. Agregar el frijol batido y condimentar a gusto. Dejar hervir bien e integrar las papas; revolver hasta que quede bien cremoso. Rehogar la col rápidamente y servir sobre el frijol.



veloute del valle del mantaro

El tarwi, lupino o chocho proviene de los Andes Centrales. En el Perú se cultiva y distribuye en zonas como Cajamarca, Ancash, el valle del Mantaro, Ayacucho, Cusco y Puno. Es un alimento rico en proteínas, grasa, hierro, calcio y fósforo. Se recomienda a los niños en la etapa de crecimiento y mujeres embarazadas o en proceso de lactancia. Combinado con cereales como la quínuia o kiwicha, podría reunir las cualidades de la leche, la carne, el queso o el huevo, prestándose a infinidad de preparaciones en la gastronomía familiar. Estos ingredientes de base, tarwi y kiwicha, hacen de esta sopa un potaje nutritivo para toda la familia.

INGREDIENTES (4 personas)

¼ de ajo porro
4 ramas de apio
125 gramos de tarwi u otra menestra
35 gramos de quínuia (kiwicha)
25 gramos de mantequilla
1 litro de agua
½ litro de leche
1 pan del día anterior
Elementos de acabado
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En una olla, sudar el ajo porro y el apio finamente cortado. Mojar con agua fría, agregar los frijoles y kiwicha. Dejar cocinar a fuego suave hasta que estén bien tiernos. Licuar. Regresar a la olla y agregar la leche. Dar un hervor y rectificar la sazón con sal y pimienta. Cortar el pan en rodajas delgadas, tostarlas y servir con la sopa hirviendo.



sopa de chícharos

INGREDIENTES (4 personas)

1 taza de chícharos secos
1 diente de ajo
1 zanahoria
1 tomate
1 cebolla
1 ramita de apio
Cilantro
2 cubitos de caldo de pollo o verduras
Tostadas de pan del día anterior

PREPARACIÓN

Ponemos los chícharos en remojo el día anterior. Al día siguiente los hervimos en 2 litros de agua con ajo y sal hasta que estén casi tiernos. En un sartén, sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria y el tomate picados pequeños. Cuando estén dorados, agregar los cubitos y el apio. Volcar este sofrito en la olla de los chícharos y cocinar unos minutos hasta que todo esté bien cocido. Colocamos la sopa en la licuadora y la pasamos por un colador fino. Servir acompañada por las tostaditas y decorada con el cilantro.





potaje de frijol

INGREDIENTES (8 a 10 porciones)

500 gramos de frijol blanco
2 tazas de pasta “Lacitos”
4 hojas de acelga picada fino
2 zanahorias amarillas cortadas en dados pequeños
300 gramos de tocineta ahumada (opcional)
1 cebolla de verdeo picada muy fino
2 tomates maduros picados en dados sin piel y sin semillas
1 diente de ajo machacado y picado muy fino
2 cucharadas de cilantro picado fino
1 cucharada de aceite
1 cucharada de mantequilla
2 litros de caldo de carne
Sal y pimienta recién molida

PREPARACIÓN

Deje en remojo desde la noche anterior el frijol en agua. Al día siguiente, lave el frijol y cocínelo en suficiente agua hasta que esté blando. Reserve. Corte en trozos la tocineta y refría en una sartén hasta que esté dorado y hayamos retirado un poco de su grasa. Reserve. Lleve una cacerola al fuego con el aceite y la mantequilla; agregue la cebolla, el ajo y deje refreír hasta que se pongan transparentes; añada los tomates, las zanahorias y continúe refriendo por 3 minutos más. Añada el caldo caliente y al momento de soltar el hervor, incorpore la pasta y deje cocer por 10 minutos. Agregue el frijol junto con su líquido. Continúe la cocción revolviendo de vez en cuando; sazone con sal y pimienta, si es necesario añada más líquido. Por último añada el cilantro, la tocineta y la acelga. Deje cocer por 5 minutos más. Retire del fuego. Sirva caliente.





platos



tamal de tarwi

El tarwi o chocho es considerado la soya peruana, cuya capital de producción es la ciudad de Huaraz. Es una poderosa legumbre que se consume en la sierra peruana en numerosos potajes como el ceviche de chocho, sopas o guisados. En esta oportunidad, hago un uso particular del tarwi, empleándolo como insumo básico para la elaboración del tamal peruano.

INGREDIENTES

1 paquete de pancas
½ kilo de tarwi
¼ kilo de manteca
100 gramos de ají panca
50 gramos de ajos
300 gramos de carne de cerdo
2 huevos
100 gramos de aceitunas
¼ de cucharada de pimienta
¼ de cucharada de comino

PREPARACIÓN

Remojar y pelar el tarwi (chocho) y molerlo en la licuadora. Adobar el cerdo con sal, pimienta, cominos, ají panca y pimienta de chapa. Cocerlo bien. Poner la manteca en una sartén y agregarle los ajos fritos, el caldo de la cocción de la carne y el puré de tarwi. Atamalar bien y agregar las yemas de huevo. Disponer en las pancas blanqueadas (remojadas en agua hirviendo) una porción de masa, rellenar con carne, huevo duro, aceitunas y cerrar bien. Cocer una hora al vapor (con vaporera o en una cama hecha de corontas de maíz).

gloria hinostroza | Perú



soufflé de frijol

INGREDIENTES

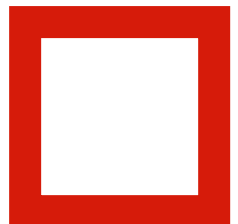
1 libra de frijol tierno
4 onzas de jamón
5 huevos
1 yema de huevo
4 onzas de mantequilla
3 onzas de harina de trigo
2 onzas de cebolla paiteña
2 tazas de agua
1 ramita de cilantro
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de leche
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de mostaza
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cocer el frijol con el jamón, la cebolla y el cilantro. Dejar que se enfríe y licuar con 2 tazas del agua en que se cocieron. Calentar la mantequilla, agregar la harina y dorar ligeramente. Integrar poco a poco el frijol licuado, revolviendo para mezclar. Cuando la preparación esté espesa, sacar del fuego y enfriar. Sazonar con mostaza, azúcar, sal y pimienta. Después, poner el polvo de hornear y las 5 yemas de huevo, uniendo a la masa con fuerte batido. Por último, agregar las claras batidas a nieve y mezclar despacio. Poner la preparación en un molde enmantequillado que tenga 27 cm. de diámetro. Bañar el soufflé con la yema de huevo batida con la leche y meter en el horno caliente hasta que se dore.



juan marcelo narváez flores | ecuador



tentación de frijoles y chorizos

Pensando en algo nutritivo, económico y de fácil preparación elaboré esta receta como un reflejo atractivo de los sabores de la cocina tradicional peruana. Escogí la variedad canario de frijoles por su precio asequible, facilidad para encontrarlos y su consumo extendido (pueden remplazarse por pallares u otro tipo). La salsa criolla que los acompaña contrarresta con su acidez la grasa de los embutidos. Podemos remplazar el chorizo por carne de cerdo o prescindir del tocino.

INGREDIENTES (8 porciones)

1 kilo de frijol canario, ¼ kilo de tocino ahumado natural, ¼ kilo de papada de cerdo, 2 salchichas de Huacho, 16 chorizos pequeños, 2 cucharadas de pasta de tomate, 1 cucharada de ají mirasol, 1 taza de vino blanco seco, 2 cebollas, 6 dientes de ajo, 1 ó 2 hojas de laurel, aceite vegetal, 1 cucharadita de orégano seco, sal, pimienta y comino.

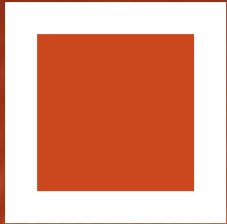
Para la salsa criolla: 2 cebollas rojas (picadas en cuadraditos), 1 ají limo (picado en cuadraditos), 20 gramos de cilantro y 2 limones.

PREPARACIÓN

Remojar los frijoles desde el día anterior. Ponerlos en una olla amplia, cubrir con agua fría y al primer hervor espumar, escurrir y cambiar el agua. Agregar el trozo de papada y dejar hervir a fuego lento una hora. No olvidar agregar sal a la mitad de la cocción. Retirar la papada y picar en trozos bien pequeños. Devolver a los frijoles. Cortar el tocino en dados y freír a fuego lento en su propia grasa. Escurrirlo y juntar con los frijoles. En la misma sartén donde doramos el tocino, agregar la cebolla picada, las salchichas de Huacho y cocinar por 2-3 minutos. Luego añadir el ají mirasol, la pasta de tomate, la hoja de laurel y mojar con el vino blanco seco, dejar que se evapore la mitad y añadir un poco de agua. Incorporar los chorizos pinchados con un tenedor para que no se revienten y cocer bien. Mezclar esta preparación con los frijoles removiendo, rectificar la sazón con sal, pimienta y comino y dejar hervir hasta que los frijoles estén bien cocidos. Agregar orégano. Servir con la salsa criolla. Puede acompañar esta fiesta de frijol y chorizos con arroz blanco graneadito.



elena braguitta | ucrania



dominó: caraotas negras con queso

Como un estímulo a mejorar la dieta de la familia y el consumo de leguminosas, presentamos la preparación de unas caraotas negras guisadas, a las cuales he denominado dominó. Este grano es una de las principales y más económicas fuentes de proteína en la alimentación de densos núcleos de la población mundial, y una importante fuente de fibras dietéticas, vitamina B y minerales como el calcio, hierro y zinc. La selección de los ingredientes se ha hecho de manera sencilla con productos accesibles. ¡Buen Provecho!

INGREDIENTES

10 tazas de agua
2 tazas de caraotas negras
1 pimentón cortado en juliana
3 cucharadas de aceite
1 cebolla grande picada
Ramitas y hojas de perejil y cilantro
3 ajíes dulces en cuadritos
1 cabeza de ajo triturado
1 cucharada de comino
Sal al gusto
Azúcar al gusto
Queso rallado

PREPARACIÓN

Poner a remojar las caraotas la noche anterior. Al día siguiente, retirar impurezas y escurrir. Al momento de cocinarlas, se colocan en una olla grande y se vierten las 10 tazas de agua. En la misma olla, se agrega el pimentón y se cocina a fuego medio por 1 ½ horas, hasta que ablanden. Añada sal. En una sartén a fuego medio, se sofríen en el aceite la cebolla, los ajíes, las ramitas y hojas de perejil y cilantro y el ajo hasta que se doren. Se añade el comino y se retira del fuego. Se añade el sofrito a la olla de caraotas y se baja el fuego. Cocinar otros 10 minutos o hasta que sequen tanto como se desee. Se sazona con sal y azúcar al gusto. Siempre se recomienda dejar un poco de caldo para que queden más gustosas. Al servir, espolvorear queso blanco rallado.

pastel de frijoles

Esta receta es deliciosa, económica, fácil de preparar y muy nutritiva. Es un clásico en las reuniones de mi familia. No necesita guarnición.

INGREDIENTES

1 kilo de frijol, 3 cebollas, 6 dientes de ajo, 1 ají, ¼ kilo de tocino en láminas y 1 kilo de tomate.

PREPARACIÓN

Poner los frijoles en agua un día antes de la preparación. Escurrir el agua, llevarlos a una olla y agregarle agua hasta taparlos. Ponerlos al fuego con una cebolla pelada y partida a la mitad con la hoja de laurel. Al mismo tiempo, poner una tetera con agua para agregarle a los frijoles cuando sea necesario. Esto dura cerca de 1 hora. Dorar en una sartén las láminas de tocino sin cortarlas y reservar. En la misma sartén hacer el aderezo colocando el resto de la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, dejar dorar y agregar el ajo cortado de la misma manera. Esperar a que quede como una pasta. Sazonar con sal, pimienta y comino. Reservar. Cuando el aderezo esté listo, agregarlo a los frijoles ya cocidos e incorporar la taza de leche con el orégano mezclándolo con las manos. Aparte, cortar los tomates y licuarlos. Llevarlos a una olla con la hoja de laurel y ponerlos al fuego, luego esperar que reduzca a la mitad. Cortar los ajíes o chiles en tiritas largas. *Armado del pastel:* en una fuente larga colocar primero un poco de frijol y extenderlo hasta que no se vea el fondo. Colocar láminas de tocino intercaladas con los ajíes, poner más frijol y repetir hasta llegar al tope. Entonces, agregar el tomate, poner nuevamente tocino y ajíes, espolvorear con azúcar y llevarlo al horno durante 20 minutos a 180° C.



lentejas guisadas

Las lentejas son muy nutritivas y ricas en azúcares. Contienen más de un 6% de materia harinosa y cantidades considerables de hierro y fósforo. Además, son un alimento altamente calórico, contienen proteínas y representan una importante base alimenticia por su bajo costo, fácil almacenaje y preparación. Propongo esta receta que no demora más de 40 ó 50 minutos y lleva ingredientes nobles como el zapallo y el arroz.

INGREDIENTES (2 porciones)

1 taza de lentejas (de 4 milímetros) remojadas durante 5 horas, 2 cucharadas de cebolla (en cubos pequeños), ½ taza de zapallo camote (picado en cubos), 1 cucharada de pimiento morrón (picado en cubos pequeños), 1 cucharadita de ajo, 1 cucharadita de orégano seco, 1 cucharada de apio (hojas si es posible) picado fino, 2 cucharaditas de sal, 5 tazas de agua caliente, ½ taza de arroz y 1 cucharadita de aceite.



PREPARACIÓN

Sofreír con el aceite en una cacerola la cebolla, el ajo y el pimiento. Incorporar la sal, el ají de color, el orégano y el apio. Revolver y cocinar por 2 minutos. Incorporar las lentejas con el agua. Después de 10 minutos, incorporar el zapallo y dejar cocinar por 14 minutos más. En ese instante agregar el arroz y cocinar por otros 14 minutos. Rectificar sabor y cocción. Servir.

calabacitas rellenas de frijoles

INGREDIENTES (6 porciones)

Relleno:

1 taza de frijoles de su elección,
cocidos y escurridos
¼ de taza de cebolla picada finamente
½ taza de atún de lata
½ taza de champiñones rebanados
½ taza de jitomate sin semillas, picado
finamente
3 cucharadas de cilantro picado finamente
2 chiles serranos sin semillas ni venas,
picados finamente
4 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de queso rallado para gratinar
Sal y pimienta al gusto
6 calabacitas verdes, cocidas,
divididas en 2 y sin semillas

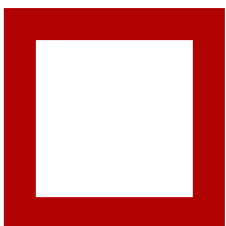
PREPARACIÓN

Freír con el aceite a fuego medio la cebolla, agregar el jitomate, el cilantro, los champiñones y el chile serrano. Salpimentar y dejar cocinar por 5 minutos. Agregar los frijoles y el atún, rectificar de sal y apagar.

Rellenar con lo anterior las mitades de calabacita y por encima verter un poco de queso. Colocar en una sartén todas las calabacitas rellenas, poner un poco de agua, tapar y dejar cocinar únicamente hasta que el queso se haya gratinado. Servir caliente de inmediato.



alejandro martínez álvarez | méxico



guiso de arveja y salchicha



En Colombia, la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander -desde hace 10 años- realiza un programa de promoción de una alimentación saludable, enfocado a fomentar el consumo de leguminosas secas, frutas y verduras. Esta receta, que permite enmascarar el sabor de las arvejas, ha sido bien aceptada en la población pre-escolar y escolar de las comunidades en que trabajamos.

INGREDIENTES (5 porciones)

- ½ taza de arveja seca
- 2 y ¾ de tazas de agua
- 2 tazas de papa sin cáscara picada en cubos
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- ¼ de taza de cebolla cabezona finamente picada
- ½ taza de pimentón finamente picado
- 1 tomate sin cáscara, picado
- 1 salchicha de pollo baja en grasa, picada
- 1 clara de huevo cocida
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 pizca de pimienta negra en polvo

PREPARACIÓN

En una olla de presión, coloque las arvejas con agua. Cocine hasta el primer silbido de la olla y retire del fuego inmediatamente.

En otra olla pequeña, cocine la papa durante 20 minutos y escurra. En una olla mediana caliente el aceite, sofría la cebolla, pimentón y tomate; agregue la salchicha. Adicione la clara de huevo cocida, los condimentos, la arveja y la papa. Mezcle y cocine a fuego medio durante 4 minutos. Sirva caliente.

ragú de frijol y soya

Para esta ocasión escogí una receta a base de frijol negro y proteína de soja -que es la que mejor sustituye a la carne-. Un alimento con cualidades preventivas y terapéuticas contra las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, los síntomas de la menopausia y la tensión premenstrual. El consumo habitual de 25 gramos de proteína de soja por día reduce el colesterol. Además de las innumerables propiedades nutritivas, ésta tiene un costo inferior al de la carne y es muy sabrosa.

INGREDIENTES (8 porciones)

1 cebolla roja
2 cucharaditas de azúcar
5 cucharaditas de manteca
5 cucharaditas de tocino picado
2 cucharadas de proteína texturizada de soja oscura en pedazos pequeños (tipo molida)
Salsa de soya al gusto
6 tomates pelados y sin semilla
 $\frac{3}{4}$ de cucharada de frijol negro cocido en un poco de caldo
1 cucharada de guisantes (arvejas)
1 cucharada de pimienta *dedo-de-moça* molida
Queso cheddar
Sal, pimienta en grano y perejil picado

PREPARACIÓN

Hierva la proteína de soja en agua dos veces, cambiando el agua. Escurra y junte con la salsa de soya. Deje marinar -tapado- en el refrigerador unas 4 horas. Corte la cebolla en rodajas y dore con la manteca y el azúcar. Condimente con sal al gusto. Reserve. Fría el tocino picado en una sartén hasta que comience a quedar crocante. Junte la soya ligeramente escurrida y rehogue, revolviendo con un tenedor. Agregue la cebolla caramelizada en la manteca y el azúcar, los tomates en pedazos, las arvejas y el agua. Deje hervir. Baje el fuego y deje unos 20 minutos hasta que las legumbres queden blandas. Revuelva de vez en cuando y agregue agua si fuese necesario. Cuando esté casi listo, junte el frijol cocido y la pimienta *dedo-de-moça* molida. Corrija la sal y la pimienta en grano. Al servir, espolvoree el queso y el perejil picado.



nádia lamas | brasil

Este plato es elaborado con quínu, alimento peruano consumido por nuestros antepasados. La combinación de la quínu con el maracuyá, que contiene muchas vitaminas, da un excelente resultado en la alimentación diaria de las personas. El puré de este plato está elaborado con uno de los insumos más importantes del mundo, la papa. Disfrute esta combinación de productos, los cuales desarrollan un plato que no puede faltar en la dieta diaria.

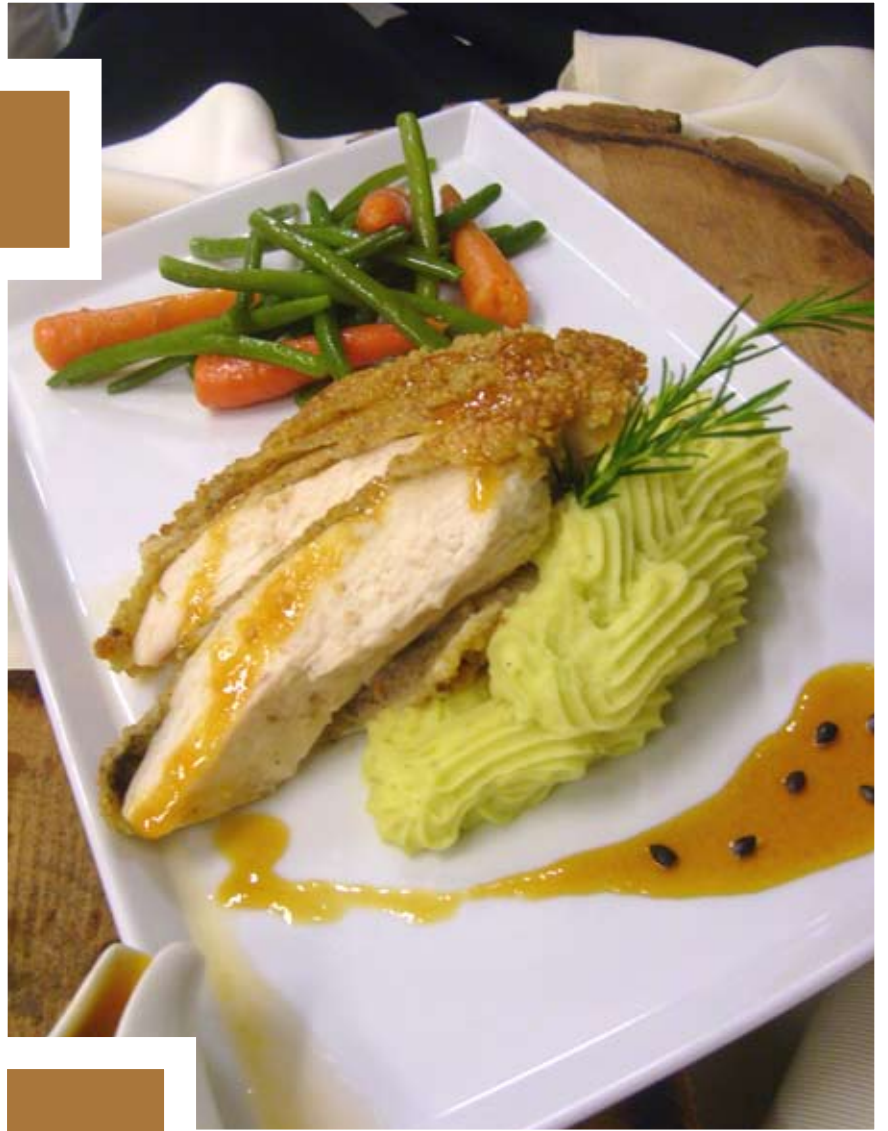
INGREDIENTES

½ pechuga de pollo
150 gramos de quínu
2 huevos
50 gramos de harina
5 maracuyá
100 gramos de azúcar
4 papas amarillas
150 gramos de habas peladas
100 gramos de mantequilla
200 ml de leche fresca
30 gramos de vainitas
30 gramos de zanahoria bebé
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Limpiar la pechuga de pollo y sazonarla con sal y pimienta. Sellarla, bajar el fuego y terminar la cocción. Cocer la quínu de la misma forma que se coce el arroz. Empanizar las pechugas con harina, huevos y quínu. Abrir los maracuyás y extraer la pulpa, cocinarlos a fuego lento hasta extraer sus jugos, colar y regresar a la olla junto con el azúcar, cocinar hasta dar punto de miel. Cocinar las papas y las habas por separado. Hacer un puré de papa, mezclando las papas prensadas con mantequilla, leche, sal y pimienta. Luego agregar las habas también cocidas y hechas puré. Acompañar el plato con vainitas y zanahorias bebé salteadas en mantequilla.

pechuga de pollo con puré de papas y habas



hamburguesa de porotos



Esta receta está dirigida a todos los niños que sueñan comer esas gigantes hamburguesas publicitadas por las cadenas de comida rápida. A diferencia de ellas, ésta tiene los nutrientes, vitaminas y minerales que necesitan para satisfacer sus necesidades alimentarias de manera adecuada. Lo más importante es que puede ser preparada no sólo con porotos sino que con cualquier legumbre que esté al alcance.

INGREDIENTES (12 porciones)

2 y $\frac{1}{4}$ tazas de porotos burros
1 huevo
2 cucharadas de harina o pan rallado
1 cebolla
5 cucharadas de aceite
1 cucharada de sal y pimienta

Acompañamiento: pan, tomate, cebolla y lechuga

PREPARACIÓN

Se deben lavar las verduras con agua corriente. Deshojar la lechuga y lavar. Luego desinfectar las que se consumirán crudas (tomate, cebolla, lechuga) sumergiéndolas en agua con algún desinfectante y se enjuagan. Por otro lado, los porotos burros se sumergen en agua hirviendo, se pone la olla a fuego medio o lento y se espera que retome ebullición (sancochar) de manera que éstos se ablanden. Así se puede quitar fácilmente el hollejo y una vez realizada esta acción se colocan nuevamente al fuego para terminar su cocción. Una vez que los porotos estén cocidos, serán molidos con la ayuda de un mortero o con una cuchara, mientras tanto se sofríe la cebolla cortada en cubitos, junto con una cucharada de sal y pimienta a gusto. Se mezcla con el puré de porotos el huevo y el pan rallado o la harina, para darle forma redonda y plana a la hamburguesa con las manos. Mientras tanto en la misma olla o en un sartén calentamos el aceite para freírlas. Cuando estén listas las hamburguesas, tome el pan y realice un corte en la mitad para introducir los ingredientes en él. Ponga una hamburguesa en la base, coloque algunas hojas de lechuga (enteras o en tiras), luego el tomate previamente pelado y cortado en rodajas y, por último, cebollas cortadas en pluma. Puede adicionar unas gotas de aceite y sal.

paulina castro | chile

garbanzos meje

Los garbanzos son sumamente nutritivos y aptos para todas las edades. Son energéticos, por lo que ayudan a recuperarse del esfuerzo por trabajos pesados y sirven para mejorar la digestión. En nuestra familia, esta receta ha pasado de generación en generación, remontándose su origen a quienes -en España- la hacían en grandes cacerolas cubiertas, sobre cuya tapa colocaban trozos de carbón encendido para crear un calor especial. Calor que, gracias a la modernidad, ahora puede lograrse en un horno convencional.

INGREDIENTES (4 ó 5 porciones)

1 ½ taza de garbanzos
150-200 gramos de tocino
300-400 gramos de carne (idealmente asado de tira)
2 tazas de arroz
1 papa grande
Ajo, sal y azafrán (o colorante)

PREPARACIÓN

Dejar remojar los garbanzos desde la noche anterior. Ponerlos en agua hirviendo, salada. Cuando estén casi cocidos, agregarle el tocino y la carne cortados en trozos, y dejar hervir 40 minutos más. Añadir azafrán y apagar el fuego. Colar reservando el líquido de cocción. Aparte, freír en aceite una papa grande cortada en trozos pequeños y reservar. En una cacerola dorar 2 ó 3 dientes de ajo en aceite. Retíralos, rehogar el arroz durante 1 minuto y echarle 4 tazas del caldo de cocción de los garbanzos y revolver. Volcar el contenido a una fuente de horno, agregarle los garbanzos y acomodar uniformemente la carne, el tocino y las papas. Cocinar en horno a temperatura media durante 20 minutos, revolviendo el contenido de vez en cuando y agregando más caldo si fuese necesario.



albóndigas de frijoles y garbanzos

Resulta muy interesante conocer la forma en que se preparan y sirven algunas leguminosas al otro lado del mundo. Tenemos, por ejemplo, esta receta que tiene como base los famosos falafel árabes. Los llamo albóndigas, sin embargo, porque no les doy la forma del falafel, que es alargada. Además, las acompaño con la salsa de chochos que es un producto muy nuestro.

INGREDIENTES

Albóndigas (30 unidades):

1 taza de frijoles colorados (remojados toda la noche)
1 taza de garbanzos (remojados durante la noche)
1 cebolla colorada mediana
2 dientes de ajo
½ taza de perejil picado bien fino
1 cucharada de cilantro picado muy fino
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de bicarbonato de soda
Sal, pimienta y ají en polvo a gusto
Aceite para freír

Salsa de chochos (para una taza):

1 taza de chochos bien lavados y pelados
½ taza de yogurt natural
1 cucharadita de zumo de limón
1 cucharada de perejil picado fino
1 diente de ajo pequeño
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Albóndigas: lavar bien los frijoles y garbanzos y procesarlos crudos junto con las cebollas y el ajo. Mezclar esta pasta con el resto de los ingredientes, formando una masa a la que dejaremos reposar por unos 30 minutos. Formar las albóndigas con la ayuda de una cuchara y colocarlas en un plato para que reposen otros 30 minutos. Freírlas en abundante aceite -no demasiado caliente- por unos 5 minutos a fuego medio-bajo. Se las sirve calientes o bien como aperitivo o guarnición en un plato principal.

Salsa de chochos: juntar todos los ingredientes -excepto el perejil- y licuarlos. Mezclar la salsa obtenida con el perejil y colocar en una pequeña salsera junto a las albóndigas de frijoles con garbanzos. Esta salsa también funciona como aderezo para cualquier tipo de ensalada.





habas con tocino

Esta es una típica receta primaveral alemana, con base de habas o “ackerbohnen” y adaptada a nuestra región con condimentos típicos, particularmente el tomillo. Es un plato delicioso, muy nutritivo y de fácil preparación.

INGREDIENTES

1 kilo de habas frescas
250 gramos de tocino en trozo (ahumado)
2 cucharadas de maicena
1 cucharada de tomillo seco
Perejil fresco y sal

PREPARACIÓN

Cocer el tocino en un litro de agua durante media hora. Agregar las habas desgranadas, el tomillo y la sal. Cocer todo hasta que las habas estén a punto. Dejar sólo el agua suficiente para cubrir las habas, botar el resto. Disolver las 2 cucharas de maicena en media taza de agua fría y adicionar ésta a la olla con las habas. Dar un ligero hervor. Sacar el tocino, cortarlo en pedazos pequeños y agregarlo nuevamente. Para finalizar, esparcir un poco de perejil picado. Servir las habas con tocino acompañadas de papas y pera cocida con piel.



Esta es una receta fácil, una comida mediterránea muy antigua que puede prepararse en poco tiempo. La combinación de pescado y lentejas calientes con el chutney frío (ácido, picante y dulce) resulta interesante y rica. Es un plato muy nutritivo y al alcance de cualquier bolsillo.

INGREDIENTES (4 porciones)

Chutney: 120 gramos de cebolla roja, 1 chile o ají, 3 naranjas, 2 limones, 1 limón tahití, 3 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de miel, 40 mililitros de vinagre, sal, laurel y clavo de olor.

Pescado: 500 gramos de filete de caballa, 1 yema de huevo, 200 ml de vino blanco, 65 gramos de harina, 65 gramos de maicena, 250 ml de aceite vegetal, sal y pimienta blanca.

Lentejas: 200 gramos de lentejas, 1 zanahoria, ¼ de atado de perejil fresco, 50 gramos de mantequilla, 50 gramos de cebolla, 100 ml de vinagre de vino, sal, pimienta blanca y laurel.

PREPARACIÓN

Chutney: pelar las cebollas y cortar en juliana. Cortar por la mitad el ají, retirarle las semillas y limpiar. Cortar brunoise bien fina. Pelar bien las naranjas y limones y retirar los gajos. En una olla caramelizar el azúcar con la miel y sudar las cebollas por un tiempo. Agregar el brunoise de ají, bajar el fuego y dejar reducir moviendo hasta punto de sirop. Agregar los gajos de naranja, limón y limón tahiti con la piel cortada en juliana. Sumar el vinagre, laurel, clavo de olor y sal.

Pescado: cortar los filetes de caballa en trozos de 30 gramos cada uno, salpimentar. Mezclar la yema, vino, harina, maicena, sal y pimienta blanca hasta lograr una masa homogénea. Pasar los trozos de pescado por ésta y freírlos.

Lentejas: Cortar la zanahoria en brunoise y blanquear. Cocer las lentejas en agua con sal y una hoja de laurel. Sudar las lentejas en mantequilla. En caliente, mezclar con la brunoise de zanahoria y cebolla, condimentar con sal y pimienta, añadir perejil picado y vinagre.

beignets de caballa y lentejas

torsten enders | alemania



cassoulet de chillán a mi manera

INGREDIENTES

4 patas de pollo confitadas
1 kilo de porotos blancos
300 gramos de tocino crudo
200 gramos de corteza de tocino
200 gramos de zanahoria
600 gramos de cebolla
2 clavos de olor
6 dientes de ajo
2 bouquet garni
200 gramos de grasa de cerdo
750 gramos de lomo de cerdo
500 gramos de carré de cordero
100 gramos de tomates en puré
4 longanizas de chillán
80 gramos de pan rallado
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Remojar los porotos blancos 6 horas en agua fría -sin que se hidraten completamente- con el tocino, la corteza de tocino, una zanahoria, una cebolla con los clavos de olor (piqué), un bouquet garni y 3 dientes de ajo. Condimentar con muy poca sal. Cocer a fuego lento tratando de que los porotos queden cocidos pero no se rompan. Por otra parte, derretir la grasa de cerdo, agregar el lomo de cerdo y el carré de cordero, todo sazonado con sal y pimienta. Una vez que las carnes estén estofadas, no cocidas, agregar en una cacerola 200 gramos de cebollas picadas, 1 bouquet garni y 2 dientes de ajo machacados. Cocer todo esto con tapa mojando de tanto en tanto con el caldo de los porotos. Cocer dulcemente, agregando el puré de tomates para saborizar. Una vez que los porotos estén cocidos, retirar la garnitura y el bouquet garni. Recuperar el tocino y la corteza de tocino. Colocar los porotos junto a las carnes que se encuentran en la cacerola, adicionar confit de pollo y las salchichas y cocer todo por 1 hora. Retirar las carnes, cortarlas en una tabla en trozos regulares y colocar en un recipiente de greda un cucharón de porotos, trozos de carnes diversas, otra capa de porotos y una de salchichas y confit. Terminar con la última capa de porotos, espolvorear con el pan rallado y cocer al horno a 140°C por 1 hora más. Servir en la greda.





dim sum de lentejas a l'orientale



cecilia aragaki | Perú

INGREDIENTES

¼ de paquete de pasta siu kao (o 250 gramos)

Cocción de lentejas: 200 gramos de lentejas, 800 ml de agua, ¼ de zanahoria en mirepoix, ½ cebolla en mirepoix, 1 clavo de olor y 100 ml de aceite vegetal.

Caldo de patas de pollo: 1 litro de agua, 200 gramos de patas de pollo, ½ poro y ¼ de zanahoria en mirepoix, 10 ajos, 10 gramos de kió (jengibre), 1 anís estrella, 200 ml de salsa de soya y 2 cucharadas de azúcar.

Aderezo: 1 cebolla china (cortar la parte blanca, en brunoise), 20 gramos de kió (jengibre) picado, 10 gramos de ajo picado, sal y pimienta.

Guarnición del relleno: 200 gramos de mango verde, en cuadrados pequeños y 1 cucharada de culantro, picado.

PREPARACIÓN

Cocción de lentejas: disponer en una cacerola las lentejas con el agua, zanahoria, cebolla con clavo de olor y aceite vegetal. Dejar cocer por 30 minutos y reservar.

Caldo de patas de pollo: limpiar las patas, ponerlas en una olla con el agua hasta que rompa hervor y agregar las verduras y especias. Dejar cocer 30 a 45 minutos, colar y retirar. Reservar. Para el glaseado de pata de pollo, en una sartén agregar el sillao, 1 cucharada de azúcar, anís estrella y kió. Añadir las patas deshuesadas. Glasear y reservar.

Relleno de dim sum: en una sartén agregar aceite vegetal y sudar la parte blanca de la cebolla china, el ajo y el kió. Agregar las lentejas cocidas e integrar. Retirar del fuego, disponer en un bol y agregar las patas deshuesadas y glaseadas, el mango verde en cuadraditos y cilantro picado. Rectificar sazón. Rellenar la pasta y plegar.

Salsa: Reducir el caldo de cocción de las patas previamente coladas a ¼ y luego agregar 100 ml de sillao, 10 gramos de kió y 1 diente de ajo, hasta que quede consistente y servir. En una sartén de teflón disponer 100 ml de aceite vegetal, sellar la pasta hasta que esté dorada y luego disponer 800 ml de agua caliente y tapar, dejar cocer por 15 minutos y servir.

garbanzos y espinacas

Este fue uno de los primeros platos que mi esposa Patricia me cocinó, poco después de casarnos. Fue también la razón de la llamada telefónica más cara de nuestra vida, ya que habló con su madre durante todo el proceso de cocción. El resultado valió cada centavo: un delicioso caldo de vegetales. Ahora es uno de nuestros especiales de domingo -en particular en los meses de invierno- y nuestras hijas también lo adoran.

INGREDIENTES (4 porciones)

9 onzas de garbanzos secos
1 pizca de bicarbonato de sodio
6 dientes de ajo, pelados y completos
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
2 onzas de pan blando en rebanadas sin bordes
2 cucharadas de paprika
1 pizca de azafrán
2 cucharadas de vinagre de jerez o vino
½ libra de espinacas, lavadas y secas
1 cucharada de comino en polvo
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Remoje desde la noche anterior los garbanzos en agua fría con una pizca de bicarbonato. Al día siguiente, escurra y enjuague. En un sartén grande, combine los garbanzos con 2 ½ cuartos de agua. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cueza por 2 horas hasta que los garbanzos estén tiernos. Cada 10 minutos, agregue ½ taza de agua fría para reducir el hervor. Al final, el agua debe haberse reducido hasta que apenas cubra los garbanzos. Apague el fuego y reserve. En una sartén pequeña sobre fuego medio-bajo, dore el ajo en ¼ de taza de aceite de oliva. Cuando esté dorado, después de unos 3 minutos, remover del sartén y reservar. Agregue el pan al sartén y dore por los dos lados, un minuto por lado aproximadamente. Reserve. Deje enfriar la sartén unos minutos. Agregue la paprika y el azafrán al sartén e inmediatamente después integre el vinagre de jerez para evitar que se queme la paprika. En un mortero, muele el ajo dorado y el pan hasta hacer una pasta densa. Vuelva a hervir los garbanzos a fuego bajo e integre la espinaca. Hierva suavemente por 5 minutos. Agregue el pimentón y comino junto con la pasta de ajo y pan, para crear una salsa espesa. Hierva por otros 5 minutos. Salpimiente al gusto y sirva de inmediato.

*Adaptado con autorización del libro Tapas "A Taste of Spain in America" por José Andrés, publicado por Clarkson Potter



josé andrés | españa

charquicán de porotos y garbanzos

INGREDIENTES (5 porciones)

1 taza de porotos tórtola
½ taza de garbanzos
½ cebolla
1 diente de ajo
1 zanahoria
1 taza de charqui de vacuno
1 taza de porotos verdes
1 choclo
1 taza de zapallo
1 cubito de caldo de verduras
1 cucharadita de orégano fresco o seco
2 cucharadas de aceite neutro
Sal al gusto
Agua en cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Remojar los porotos tórtola y los garbanzos en abundante agua fría durante una noche. Cocinar los porotos y los garbanzos en abundante agua hasta que estén blandos y reservar. Remojar el charqui de vacuno en agua fría durante 30 minutos y reservar. Lavar la cebolla al igual que los porotos verdes, la zanahoria y el zapallo. Picar la cebolla en pequeños trozos. Cortar el zapallo en trozos medianos. Rayar la zanahoria finamente. Cortar el choclo y reservar. Cortar los porotos verdes en trozos irregulares. Pelar el diente de ajo y reservar. En una olla sofreír con un poco de aceite la cebolla junto a la zanahoria y el ajo. Agregar el charqui, los porotos verdes, el zapallo y el choclo, cocinarlos por 5 minutos. Agregar el agua junto con el caldo en cubitos y cocinarlo durante 15 minutos. Agregar los porotos tórtola junto con los garbanzos, sazonarlos y agregar el orégano. Cocinar durante 20 minutos. Agregar los fideos y cocinarlos por aproximadamente 15 minutos. Por último, dejar evaporar el líquido de cocción para que quede una consistencia espesa. Rectificar los sabores y servir.





frijoles gratinados

INGREDIENTES

Frijoles:

200 gramos de frijoles
1 zanahoria
1 cebolla
1 rama de perejil y 1 hoja de laurel
2 clavos de olor y sal

Hamburguesitas de cerdo:

200 gramos de carne molida de cerdo
90 gramos de pan miga remojado en leche bien escurrido
90 gramos de mantequilla suave pomada
1 huevo
150 gramos de cebolla picada sudada
3 ramas de perejil picado
2 dientes de ajo finamente picado
Aceite, harina, sal y pimienta
Pan molido

Salsa Bretona:

20 gramos de mantequilla
1 cebolla picada
50 ml de vino blanco
20 gramos de pasta de tomates
2 tomate en cubos sin pepas
1 diente de ajo picado
1 hoja de laurel y 2 ramas de tomillo
Sal, pimienta y azúcar

PREPARACIÓN

Frijoles: Cocinar los frijoles remojados con el resto de elementos hasta que estén suaves. Salar a la mitad de la cocción.

Salsa Bretona: Sudar la cebolla, los ajos y la pasta de tomate. Agregar el vino, una pizca de azúcar, los tomates en cubos sin pepas, las hierbas y agua. Cocer a fuego lento con tapa. Sazonar y retirar de cocción cuando los tomates empiecen a deshacerse.

Hamburguesitas de cerdo: Batir la mantequilla hasta que esté cremosa y agregar el resto de ingredientes. Mezclar bien. Si la masa está muy húmeda, agregar harina hasta que tome consistencia. Formar bolitas con las manos enharinadas, presionar para lograr hamburguesitas y freír en aceite, para darles color. En un molde para horno, mezclar los frijoles con la salsa, poner las hamburguesas encima, algo de mantequilla y espolvorear con pan rallado. Llevar al horno 6 minutos a 200°C.



gregor funcke | alemania

canelones reellenos de frijoles

INGREDIENTES

150 gramos de queso chihuahua o manchego rallado
2 tazas de frijoles, cocidos y machacados
100 gramos de chorizo frito
4 láminas de lasaña, partidas a la mitad y cocidas con sal

Salsa:

2 tazas de puré de tomate
¾ de cebolla
Orégano al gusto
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de caldo de pollo en polvo (sazonador)
1 cucharada de aceite para freír
Sal y pimienta al gusto

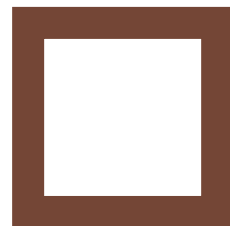
PREPARACIÓN

Mezclar los frijoles con el chorizo y la mitad del queso. Rellenar las láminas de lasaña con la mezcla de frijoles, formando rollos. Colocar los canelones, bien juntitos, en un molde previamente engrasado. Cubrir con queso rallado. Para la salsa se deben licuar todos los ingredientes y freír. Dejar espesar y, de inmediato, bañar los canelones con ésta y hornear durante media hora hasta gratinar.



susana echeverría de velasco y oscar velasco gonzález | méxico

tacu tarwi con adobo de cuy



El origen del tacu tacu se atribuye a los esclavos negros. Su bajo costo de preparación, alto contenido de nutrientes y especial sazón hacen de él una comida para todos. El tacu tacu, dorado, con sencillo aderezo, se preparaba con los sobrantes del día anterior, combinándolo con todo tipo de carnes, aves, pescados y mariscos. Como alternativa, usaremos tarwi, una legumbre oriunda de los andes peruanos. Así presentamos el tacu tacu de tarwi, acompañado con un adobo de cuy. Fusionando ambos elementos tendremos un plato de alto valor nutritivo, económico y con ingredientes accesibles.

INGREDIENTES (4 porciones)

Para el tacu tacu: 4 tazas de tarwi cocidos, 2 cucharadas de cebolla picada en cuadritos pequeños, 1 cucharada de ajo picado, 1 cucharada de aji amarillo molido, 2 tazas de arroz cocido, sal, pimienta, vinagre al gusto y una pizca de comino.

Para el adobo de cuy: 1 cuy cortado en cuatro, 1 cucharada de ajos molidos, 2 cucharadas de ají amarillo molido, ¼ de taza de vinagre, sal, pimienta, comino y hojas de hierbabuena.

PREPARACIÓN

Tacu tacu: caliente aceite en una sartén, vierta la cebolla, el ajo y el ají haciendo un aderezo; sazone con sal, pimienta y comino. Deje dorar unos minutos. Aparte, licue una taza de tarwi haciendo un puré, agréguelo al sartén junto con el resto del tarwi cocido, agregue el arroz mezclando hasta integrar todo, porcione y cocine cada porción en una sartén hasta que queden bien doradas. Agregue vinagre al gusto.

Adobo de cuy: haga una pasta con el ají amarillo, el vinagre, ajo y condimentos. Deje marinar el cuy por 1 hora, y cocínelo a fuego lento en una olla con agua o caldo suficiente para cubrirlo. Incorpore las hojas de hierbabuena para aromatizar. Presente el tacu tarwi dorado acompañado con el adobo de cuy y agregue el jugo de cocción. Si gusta acompañe con zarza de cebolla.

miguel vega | Perú



estofado de poroto payar y cochayuyo



INGREDIENTES (6 porciones)

500 gramos de poroto payar blanco grande
100 gramos de tocino ahumado
50 ml de aceite de oliva
6 dientes de ajo
1 cebolla grande
1 atado de cochayuyo
6 hojas de acelga
Sal de mar y pimienta
Orégano, tomillo y laurel

PREPARACIÓN

Remojar los porotos y el cochayuyo en agua durante la noche. Picar la cebolla y el ajo y freír junto al tocino cortado en cubos pequeños. Al final, agregar las hierbas aromáticas. Colar los porotos y cortar el cochayuyo en cubitos pequeños, incorporar todo a la olla y cocinar en olla tapada (preferentemente en greda) a fuego lento por 30 minutos. Probar y condimentar con sal de mar y pimienta. Si los porotos o el cochayuyo están duros, seguir con la cocción hasta que estén blandos e incorporar la acelga lavada y cortada en tiras. Revolver, apagar el fuego y dejar reposar por 10 minutos. Servir en plato hondo y acompañar con cilantro picado y aceite de oliva.



tortillitas de alubias

En mi familia era normal hacer un cocido simple con lo que se tenía a mano: un trozo de gallina, verduras y garbanzos. En la actualidad lo que busco es partir de un potaje de alguna legumbre y aprovecharlas para realizar más platos con ellas. Estas recetas se pueden utilizar con cualquier legumbre de piel. En la presente receta, partimos de alubias previamente cocidas.

INGREDIENTES (4 personas)

1 ó 2 pimientos rojos
1 ó 2 pimientos verdes
1 cebolla
3 cucharadas soperas de azúcar
10 ml de vinagre de vino
Medio vaso de agua
2 cubitos de hielo
4 a 6 cucharadas soperas de alubias
4 cucharadas soperas de harina
1 cucharada de café de levadura química
Queso

PREPARACIÓN

Cortamos los pimientos y la cebolla en juliana, y ponemos en la sartén caliente. Les añadimos azúcar para que los pimientos y la cebolla empiezan a soltar agua. Dejamos pochar. Cuando estén los pimientos y la cebolla medio pochados, añadimos el vinagre y dejamos hervir lentamente, hasta que se consuma. Reservamos. Mientras, añadimos el agua con hielo a la harina y removemos hasta que estén disueltos los cubitos. Agregamos la levadura, las alubias y el queso cortado en dados (cantidad según nuestro gusto). Removemos con cuidado para que no se rompan las alubias. Hacemos pequeñas tortillitas con la mezcla de alubias y queso y las freímos. Decoramos con el chutney de pimientos.



enfrijoladas zapatistas

La enfrijolada no sólo es un clásico mexicano, sino que integra una serie de elementos fundamentales de toda preparación azteca. Es económico, nutritivo y rico, y por su diversidad y convicción me recuerda al movimiento revolucionario de Emiliano Zapata: es el plato de un pueblo rebelde.

INGREDIENTES (6 porciones)

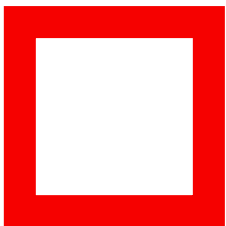
12 tortillas de maíz
1 kilo de frijoles negros cocidos
3 pechugas de pollo con hueso y piel
1 taza de queso Oaxaca
o algún queso tipo mozzarella rayado
1 taza de queso blanco desmenuzado
½ taza de crema ácida
1 manojo de cilantro
1 cebolla
1 diente de ajo
2 aguacates
Pimienta, sal y comino

PREPARACIÓN

Ponga las pechugas a hervir en bastante agua con un poco de sal, pimienta y comino. Lleve a hervor y deje cocer a fuego bajo 15 minutos, hasta que esté listo. Remueva el pollo y deje enfriar. Reserve el caldo. Muela los frijoles hasta hacer una pasta suave. No necesita ser demasiado uniforme: dejar algunos frijoles enteros le dará textura. Sofría la cebolla picada finamente con la mitad del cilantro picado y el ajo. Agregue los frijoles y revuelva. Reduzca el fuego e incorpore lentamente el caldo de pollo hasta obtener una sopa espesa. Si se vuelve muy líquida, déjela al fuego hasta que se reduzca. Rectifique sal y agregue pimienta. Desmenuce el pollo removiendo la piel y huesos. Mézclelo con el queso Oaxaca o similar. Caliente las tortillas en un comal o sartén plano y rellene con el pollo y queso -no demasiado, ya que debe doblarlas para que queden como quesadillas no muy gruesas. Coloque dos en cada plato o todas en una fuente para horno. Báñelas con la sopa de frijoles hasta que estén cubiertas generosamente. Agregue algo de queso blanco, un chorrito de crema y algunas hojas de cilantro. Coloque una rebanada delgada de aguacate sobre cada enfrijolada y sirva de inmediato. Si tiene y le gusta el picante, va muy bien con un toque de chile chipotle.



andrés pascoe rippey | méxico



cazuela con frijol y plátano

En esta receta, la costumbre de comer cazuelas está transformada en una preparación intrigante, nutritiva y económica. Se sorprenderá por lo rica que resulta una cazuela preparada con plátano y frijol. Este plato tiene su origen en el paladar costeño de los países de los Andes.

INGREDIENTES (6 porciones)

2 plátanos verdes, achiote para el color, 3 cucharadas de mantequilla, 2 tazas de frijoles cocidos y 8 onzas de queso blanco. *Para el refrito:* 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla colorada grande (picada), 2 pimientos verdes (picados), 4 dientes de ajo, 2 libras de tomates, 1 cucharadita de orégano, ½ cucharadita de comino tostado molido. Ingredientes opcionales pueden ser: 1 ají sin semillas (picado), sal, pimienta y perejil o cilantro.

PREPARACIÓN

Pelar y cocinar los plátanos en agua con sal y achiote hasta que estén suaves. Cortarlos a la mitad y dejarlos en el agua de cocción a fuego muy bajo. Sacar la mitad de un plátano y molerlo -mientras está muy caliente- hasta que no tenga grumos. Moler una a una las mitades de los plátanos y después amasar con la mantequilla y cucharadas de agua de cocción hasta tener una masa homogénea. Tomar porciones de 1 cucharadita de la masa en la mano y compactarlas, hasta tener formas irregulares (como bolitas). Reservarlas. Para hacer la salsa, preparar el refrito en una sartén muy grande. Calentar el aceite, friendo la cebolla con el pimiento, luego el ajo y -al último- 5 tomates picados. Añadir las especias. Licuar el tomate restante. Agregar el tomate licuado al refrito y cocinar durante 2 minutos. Añadir ½ taza del agua de cocción. Debe quedar muy líquido. Guardar la cuarta parte de la salsa y repartirla en cazuelas individuales o en una cacerola grande. Precalentar el horno hasta una temperatura media. Añadir las bolitas y el frijol al refrito y calentar. Poner la mezcla de las bolitas sobre la salsa. Cubrir con queso desmenuzado. Hornear hasta que esté chispeando. Poner el horno al “grill”, con la temperatura desde arriba para dorar el queso. Servir acompañado de una ensalada verde.

Comparto esta receta de sabores de mi infancia, heredada de mi abuela, quien sólo pensando en alimentar bien a los suyos creaba manjares equilibrados y con ingredientes nobles.

INGREDIENTES (4 porciones)

4 tomates
1 cebolla morada
1 ajo
1 taza de porotos frescos en su vaina
½ taza de porotos negros
1 choclo en su mazorca (maíz fresco)
600 gramos de sobrecostilla de res
320 gramos de filete de congrio
u otro pescado blanco
1 hoja de laurel
Aceite de oliva, sal y albahaca

PREPARACIÓN

Remojar los porotos negros en agua tibia un día antes. Salpimentar la carne y dorarla por todos lados en una olla a fuego alto, con una pizca de aceite de oliva. Bajar el fuego, agregar la cebolla cortada en trocitos pequeños y sofreír junto con el ajo entero hasta que la cebolla esté cristalina. Añadir los tomates pelados y cortados en trozos pequeños. Saborizar agregando la hoja de laurel y una pizca de sal. Dejar cocinar a fuego bajo por 10 minutos. Agregar los porotos frescos ya desvainados y los porotos negros. Dejar cocinar por 1 ½ horas. Desgranar el choclo (maíz) fuera de su mazorca y agregar a la olla. Cocinar por 40 minutos más hasta que la carne esté muy tierna. Dar el punto de sal y agregar trozos de congrio de 80 gramos. Cocinar por 15 minutos más hasta que el pescado esté en su punto. Servir el guiso de porotos con un trozo de carne y de pescado, terminando el plato con albahaca finamente picada por encima. Asegúrese de que la cocción de la carne aporte su textura blanda y que se deshaga. Así la penetrarán todos los sabores del guiso... Tal como lo hacía la mamá Beka.



cristián correa | chile

porotos beka con mar y montaña

frijoles volteados

El maíz es el primer ingrediente de la comida guatemalteca, seguido por el frijol negro que viene desde la época de los Mayas. A continuación se explican diferentes maneras de preparar el frijol negro. Los llamados “frijoles volteados” deben su nombre a la forma de prepararlo: se le da “vueltas” en una sartén.

INGREDIENTES

2 tazas de frijol en grano
1 cabeza de ajo
2 cebollas
2 ramitas de cilantro (opcional) y sal

PREPARACIÓN

Remojar los frijoles durante la noche anterior. Luego, en una sartén grande, freír la cebolla picada finamente en abundante aceite, hasta que se dore o se vuelva oscura. Posteriormente, se agregan los frijoles -que previamente han sido licuados- para que se fríen lentamente. Conforme van adquiriendo consistencia se les da la vuelta en la sartén de cuando en cuando hasta darles forma de una pequeña maletita de puré oscuro de cierta solidez. Los frijoles volteados se sirven con tortillas de maíz y queso fresco, pero se pueden acompañar con huevos en el desayuno o con diversos platos en el almuerzo o en la cena.

lucrecia vassaux de padilla | guatemala



humus de lentejas

Desde los tiempos antiguos las lentejas son un ingrediente clave en la cultura de Medio Oriente. El *humus* que presento hoy es una buena excusa para reunir familia y amigos, y aprovechar un buen plato. La quíinoa, al igual que las lentejas, es un producto muy nutritivo.

INGREDIENTES (6 a 8 porciones)

Humus de lentejas:

300 gramos de lentejas

2 dientes de ajo

1 cebolla

1 zanahoria

1 rama de cilantro

Zumo de 1 limón

Cebolla para decorar

Sal, comino y pimienta

Naam de quíinoa:

150 gramos de harina panadera

150 gramos de harina de quíinoa

15 gramos de levadura fresca

15 gramos de azúcar blanca granulada

50 gramos de quíinoa en grano

100 gramos de yogurt natural

100 ml de aceite vegetal

1 huevo y sal

PREPARACIÓN

Humus de lentejas: en una olla poner las lentejas, cubrirlas con 1 litro de agua y cocer por 15 minutos a fuego bajo. Saltear en una sartén la cebolla picada, el ajo y la zanahoria cortada en brunoise. Sazonar con sal, pimienta, comino y un poco de aceite. Triturar la mezcla para obtener un puré fino y agregar zumo de limón y cilantro.

Naam de quíinoa: cocer la quíinoa dentro de una olla con el triple de agua durante 20 minutos a fuego bajo. Poner la harina tamizada en un bol. Agregar la sal, el azúcar y mezclar con la harina de quíinoa. Agregar la levadura, el huevo batido y el yogurt natural. Amasar hasta tener una masa blanda, pero bien elástica. Dejar fermentar hasta que tenga el doble de volumen. Pesar pedazos de masa de 70 gramos y bolear. Dejar reposar un poco y aplastar con la palma de la mano para obtener una masa delgada de $\frac{1}{2}$ ó 1 centímetro de grosor. Dejar reposar y cocer con el aceite vegetal en la sartén hasta lograr la coloración.



samuel moreau | francia

arroz de maíz

De una forma muy particular comemos este plato en el Estado Zulia en Venezuela. Es uno de los grandes platos de la cocina zuliana y su legumbre básica es el garbanzo. Este plato enérgico y nutritivo gracias a la leche de coco, requiere de ingredientes sencillos y una técnica básica. Lo más hermoso es que guarda la sabiduría de un pueblo que está apegado a sus tradiciones y a sus familias. Se acompaña con lascas finas de queso madurado o algún queso blanco de sabor fuerte. Otro detalle del plato es que no contiene arroz, pero aun así se le conoce como Arroz de Maíz.

INGREDIENTES

1 kilo de harina de maíz precocida amarilla
6 cocos convertidos en 6 litros y medio de leche de coco
1 kilo de carne molida
2 cebollas picaditas
1 pimentón picadito
3 dientes de ajo picaditos
4 ajíes dulces picaditos
3 cucharadas de aliño colorado y 4 cucharadas de adobo
½ kilo de garbanzos cocidos y pelados
100 gramos de queso madurado
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Guise un kilo de carne molida con un sofrito criollo de cebolla, ají dulce, pimentón, onoto (o achiote), aliño colorado, ajo y adobo. Diluya la harina de maíz en forma de lluvia sobre la leche de coco, moviendo continuamente con una paleta de madera hasta que esté integrado. Cuando comience a cuajar agregue el guiso de carne. Coloree la preparación con aliño colorado y condimente con sal y adobo al gusto. Agregue ½ kilo de garbanzos cocidos y pelados. Cocine hasta que rompa el hervor y a partir de ese punto se deja cocer 15 ó 20 minutos. Moldee y deje enfriar. Sirva con queso madurado.





Este plato es uno de los más sabrosos que tiene la cocina peruana, con ingredientes autóctonos y foráneos transformados por la mano de los esclavos africanos traídos al Perú. El resultado es una receta simple que puede ser preparada por todos sin necesidad de grandes equipos. La anchoveta aporta proteínas de primer nivel, junto al arroz y al frijol, que nos dan carbohidratos. Además, la salsa criolla - constituida por verduras crudas- proporciona todo lo necesario para que sea un alimento altamente nutritivo, balanceado y succulento.

INGREDIENTES (4 personas)

2 tazas de frijol canario
250 gramos de lomitos de anchoveta
250 gramos de piel de cerdo en trozos
2 cebollas picadas en cuadraditos finos (brunoise)
1 cebolla grande cortada finamente en tiras delgadas (juliana)
3 cucharadas de ajo molido
3 cucharadas de ají (chile) molido
1 ají cortado del mismo modo que la cebolla (juliana)
2 tazas de arroz preparado (de preferencia uno del día anterior)
Aceite o manteca
4 limones
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Remojar los frijoles durante 12 horas. Colarlos y colocarlos en una olla grande con abundante agua junto con los trozos de piel de cerdo. Cocinarlos hasta que queden suaves. Se deja enfriar. La mitad del frijol se licúa o muele en un mortero para juntarlo inmediatamente con la mitad no procesada. Reservar. Verter la manteca o el aceite en una sartén y agregar la cebolla en brunoise, los ajos y el ají molido. Se sofríe hasta que se forme una pasta (en Perú este es un aderezo compuesto) y se agrega sal y pimienta. Luego se mezcla con los frijoles y el arroz cocido. Se reserva. En una sartén precalentada se van colocando porciones de la mezcla y se le da forma de una media luna, hasta que se dore ligeramente por fuera y quede suave en su interior (queda como una gran croqueta). Se reserva caliente. Paralelamente, pasar los lomitos de anchoveta salpimentados por harina y freírlos en abundante aceite. Se reserva en caliente. La cebolla y el ají cortados en juliana se aliñan con sal, pimienta y limón para hacer la salsa criolla. Se sirve el Tacu Tacu caliente acompañado de la anchoveta frita y la salsa criolla.



tacu tacu



miguel ángel pezzini chavarria | Perú



tamales de frijol



Los tamales son clásicos mexicanos, aunque en Sudamérica se conocen con diversos nombres. Los tamales de frijol son ricos en aminoácidos esenciales y calcio, porque se elaboran con masa de maíz nixtamalizado, del mismo que se utiliza para hacer tortillas. Tradicionalmente se comen como acompañamiento del mole, pero servidos con salsa de jitomate, un poco de queso y crema son realmente exquisitos.

INGREDIENTES (8 a 10 tamales)

1 kilo de masa de maíz para tortillas
½ taza de agua
3 tazas de frijoles cocidos
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
⅓ de taza de manteca de cerdo
5 hojas del árbol de aguacate (opcional)
5 hojas de la palma del plátano
Sal

PREPARACIÓN

En un recipiente, poner la masa de las tortillas con la manteca, la cucharadita de bicarbonato, un poco de sal y ½ taza de agua. Batir por 15 minutos para incorporar y suavizar los ingredientes. Aparte, moler los frijoles sin caldo o con muy poco, pues se necesita una pasta que no escurra. Cortar cuadros o rectángulos de las hojas de plátano y pasarlas rápidamente por fuego para suavizarlas y para que no se quiebren. Cortar en dos cada hoja de aguacate. En cada cuadro de la hoja de plátano hay que poner una porción de masa de maíz y al centro un poco de frijoles molidos. Sobre éstos se pone la media hoja de aguacate y se cierra la hoja de plátano. Los tamales se ponen a cocer en una vaporera alrededor de 40 minutos cuidando que no se queden sin agua.

andrés juárez ortega | méxico

porotos tomita con chuchoca

INGREDIENTES (3 porciones)

1 taza de porotos manteca
(remojar durante la noche anterior)
½ taza de chuchoca (maiz seco molido)
3 locos cocidos
½ taza de pan rallado
1 huevo
1 cebolla chica
¼ de morrón fresco en cubos
1 zanahoria rallada fina
Páprika
Orégano
Dientes de ajo picado
Aceite de oliva
½ taza de vino blanco (opcional)
Agua necesaria
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

Para los locos apanados:

Laminar en tres los locos cocidos.
Agregar sal y pimienta. Pasar por
huevo y por pan rallado. Freir en aceite
de oliva. Reservar.

Para los porotos:

Hacer sofrito con el aceite, la cebolla,
la zanahoria, el morrón y los dientes
de ajo. Condimentar a gusto con sal,
pimienta, páprika y orégano. Apagar
con el vino y agregar los porotos con
el agua del remojo (o agua necesaria
para la cocción). Cocinar hasta que
estén blandos. Agregar la chuchoca.
Cocinar por 10 minutos, cuidando que
no se peguen. Servir calientes con los
locos apanados arriba.

leonardo chacón y
ximena hidalgo | chile



pargo confitado con puré de frijol

INGREDIENTES (4 porciones)

Para el pargo: 1 kilo de filete de pargo con piel, 1 litro de aceite de oliva, 1 litro de aceite de girasol, 1 cabeza de ajo completa, laurel, tomillo, sal y pimienta.

Para el pure de frijol: 1 libra de frijol de cabecita (se puede usar cualquier otro frijol o en su defecto lentejas), ½ litro de leche, 100 gramos de mantequilla, 1 cebolla larga, 1 cebolla cabezona, fumet (fondo de pescado con: huesos de pescado, cebolla, pimentón, zanahoria, perejil y laurel), sal y pimienta.

Para la ensalada: 500 gramos de frijol de cabecita, pimentón, cebolla cabezona, laurel y tomillo (para la cocción de los frijoles), 3 tomates verdes, 3 cebollas moradas, 1 atado de albahaca, 200 gramos de aceite de oliva, 50 gramos de vinagre balsámico, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

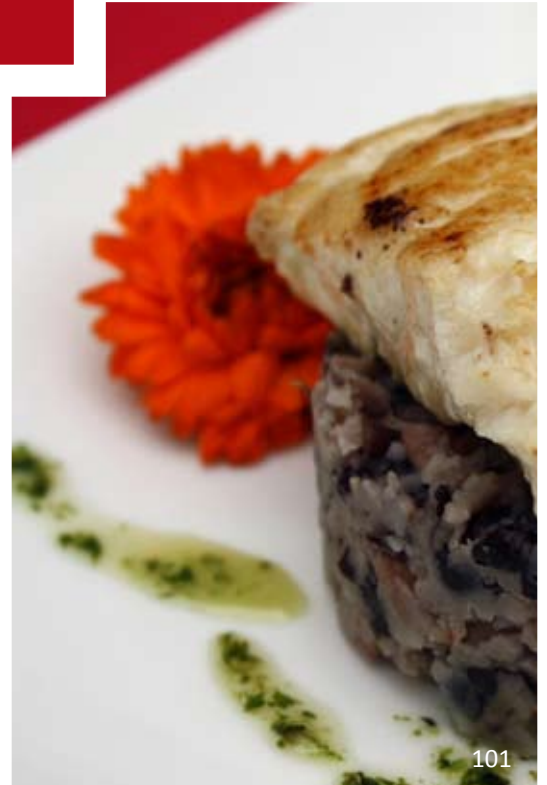
Pargo: cortar el pargo en trozos de 200 gramos. En una olla grande, disponer medio litro de aceite de oliva y medio de aceite de girasol. Agregar el tomillo y laurel a su gusto. Hacer cortes en la cabeza de ajo (no separarla) y agregarla también al aceite. Calentar a fuego bajo. Agregar los trozos de pargo, ya salpimentado, y dejar confitar. No deje que la temperatura suba, las burbujas deben ser mínimas.

Puré: dejar los frijoles en agua desde la noche anterior. Sacarlos del agua, reservar. Cortar las cebollas y sofreírlas en una olla, agregar sal y lograr transparencia. Agregar los frijoles, revolver y cubrir con el fumet. Dejar cocinar a fuego medio-alto hasta que los frijoles estén blanditos. Agregar más líquido si fuese necesario. Retirar del fuego y pasar por procesador, volver a un cazo, agregar mantequilla, un poco de leche y revolver hasta lograr la textura deseada.

Ensalada: dejar los frijoles en agua desde la noche anterior. Sacarlos del agua, reservar. Cocer en una olla con agua, laurel, tomillo, cebolla cabezona en mitad, pimentón en mitad, hasta que estén al punto. Sacar del fuego, dejar enfriar y reservar. Cortar la cebolla morada y el tomate en brunoise (sin pepas) y la albahaca en chifonade. Unir los ingredientes anteriores a los frijoles, agregar aceite de oliva, sal y pimienta. Revolver y reservar para servir.

Servir una porción de puré en el centro (en forma redonda, si se puede hacer con molde, mejor), poner la porción de pargo, rociar con un poco de sal marina y encima disponer una raya de ensalada desde el plato, subiendo por el pescado y volviendo al plato.





guiso campero de mi mamá



La receta que propongo se basa en ingredientes de alto valor nutritivo, fáciles de cultivar en una huerta familiar o comunitaria y con gran contenido de minerales y vitaminas, que por su método de cocción permanecen en el plato. Este guiso se puede comer caliente, tibio o frío, según el clima. Las verduras pueden ser reemplazadas por otras similares. Incluso se pueden reemplazar las aromáticas y el chorizo por carne, panceta o jamón.

INGREDIENTES

1 taza de porotos colorados
2 tazas de cebolla, picada finamente
½ taza de puerros, incluyendo las partes sanas de las hojas, en juliana
4 chorizos caseros (o similar), frescos, en trozos de 3 cm.
4 zanahorias, en rodajas finas
¾ de taza de morrón verde, en finos aros
2 tazas de tomates frescos, sin piel, en trozos
4 choclos cortados en trozos de 3 a 4 cm.
3 tazas de zapallo calabaza en trozos
2 dientes de ajo
4 ó 5 hojas de laurel (u otra a elección)
1 cucharada colmada de sal gruesa
Opcional: ají molido

PREPARACIÓN

Enjuagar los porotos. Remojarlos en abundante agua al menos 1 hora. Cocinarlos durante 40 minutos en el agua del remojo. Cuando el agua hierva, agregar una cucharadita de sal gruesa. Mientras tanto, pelar y picar las cebollas y los puerros y sofreírlos en 2 cucharadas de aceite (o materia grasa disponible). Cuando están tiernas y levemente doradas, agregar las zanahorias, hasta que se transparenten levemente. Agregar entonces los morrones y los pedacitos de chorizo. Mantener el calor suave, revolviendo con cuchara de madera para evitar que se pegue. Incorporar el tomate picado, revolver, salar y levantar un poco el fuego. Incorporar el choclo, los porotos, el ajo, el laurel y, por último, el zapallo calabaza. Si se desea picante, agregar ají molido al gusto. Bajar el fuego y cocinar el tiempo necesario hasta que todas las verduras estén tiernas. Debe tener una consistencia más bien caldosa por lo que, de ser necesario, se le puede agregar agua o caldo.

Con los restos de legumbres que nos sobren de platos anteriores podemos realizar este tipo de guisos. Al preparar esta masa nos permite combinar su crocancia con la agradable textura del guiso. Lo recomiendo como plato único o acompañando de carnes blancas o rojas.

INGREDIENTES

1 taza de harina
1 huevo
¼ de cucharadita de merquén
¼ de taza de garbanzos
¼ de taza de porotos negros
¼ de taza de lentejas
2 cucharadas de tomate seco
1 cucharada de callampas secas
1 tomate
½ cebolla
2 cucharadas de cilantro
2 dientes de ajo
½ taza de vino blanco
2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de pimienta negra entera
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Remojar las legumbres y cocinar hasta que estén tiernas. Hidratar las callampas secas y los tomates secos por separado, picar la cebolla en cubos pequeños y cocinarla en aceite caliente hasta que quede cristalina. Agregar el tomate seco hidratado y escurrido, previamente cortado en dos al igual que las callampas secas. Agregar la pimienta negra machacada y el ajo, cocinar por algunos minutos con el vino blanco y agregar el tomate molido para luego juntar esta base con las legumbres. Antes de servir y en el minuto de retirar del fuego, agregar el cilantro picado y rectificar sal y sabores. Con la harina, el huevo, un poco de agua tibia, una cucharada de aceite y una pizca de sal prepararemos la masa al merquén amasando hasta dejar muy delgada para luego pincelar con yema de huevo, espolvorear con merquén y hornear en lata al horno medio por unos 7 minutos. Servir colocando los frijoles sobre la masa de merquén.

guiso de tres legumbres y setas

frank roy villablanca | chile





Tradicionalmente, es una receta de la región del Lazio en Italia, “Pasta e Ceci” (pasta y garbanzos). Es uno de los platos clave de la cocina de bajos recursos de la zona. La combinación de garbanzos, pasta y tomates crean una comida deliciosa, llena de nutrientes, con ingredientes disponibles en América Latina y muy fácil de hacer.

INGREDIENTES

1 taza de pasta corta
(codos, tubos, o spaghetti partidos)
2 tazas de garbanzos
2 tomates maduros, o en conserva
2 dientes de ajo
1 ramita de romero
Sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

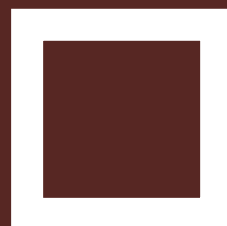
Remojar los garbanzos por la noche. Al otro día, colarlos y ponerlos en una olla con un diente de ajo y la ramita de romero con suficiente agua para cubrirlos. Cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos y agregar la sal. En una sartén, colocar el aceite y dorar el otro diente de ajo. Agregar los tomates (pelados, sin semillas y en trozos medianos). Cocinar por 10 minutos. Cuando los garbanzos estén cocidos, verter los tomates dentro de la misma olla. Si es necesario agregar más agua. Llevar a hervor y agregar la pasta. Cocinarla hasta que esté “al dente”. Antes de servir, sacar el romero y los dientes de ajo, ajustar sal y pimienta y rociar con aceite de oliva.



pasta y garbanzos



postres



pan de lentejas

Este alimento es muy nutritivo y para aquellos que no les gustan las lentejas no las notarán, garantizado.

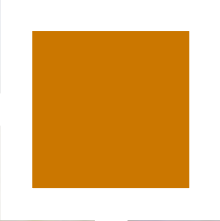
INGREDIENTES

⅓ de taza de manteca
¾ de taza de azúcar
2 huevos
1 taza de lentejas cocidas,
bien procesadas
2 tazas de harina
½ cucharadita de bicarbonato de soda
½ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
1 taza de leche agria o yogur natural

PREPARACIÓN

Batir la manteca con el azúcar y luego integrar de a uno los huevos. Agregar de a poco las lentejas. Tamizar la harina con la sal y los polvos para hornear y después mezclar con las lentejas. Intercalar los secos con una taza de leche agria o yogur natural y colocar en el horno a 170°C por unos 50 minutos en un molde de budin inglés alargado.





torta turrón de frijol y maní

martín tufró | argentina

El turrón es un dulce de origen árabe, muy difundido en España y traído a América durante la colonización española. Hay muchos tipos de turrón según los ingredientes, formas y lugares de producción. En este caso, presentamos el dulce con dos tapas de masa neutra similar a la que se usa en las colaciones argentinas, un relleno de pasta de frijol aduki, maní tostado y un glaseado de azúcar. Este es un dulce fácil de preparar y conservar, rico, nutritivo y versátil.

INGREDIENTES

Masa: 2 tazas de harina, 8 yemas de huevo, ½ cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharada de azúcar, 3 cucharadas de pisco, ⅓ de cucharadita de sal fina y 5 cucharadas de manteca (u otro).

Pasta de frijol: 4 tazas de frijol aduki (o cualquier frijol rojo), 2 tazas de azúcar, ½ taza de leche evaporada, ½ naranja (jugo y ralladura), 2 cucharaditas de canela en polvo y 3 cucharadas de manteca vegetal. Maní para decorar.

PREPARACIÓN

Masa: tamizar harina, sal y polvo de hornear. Hacer una fontana y en el centro agregar el azúcar, las yemas, el pisco y la manteca fundida. Formar una masa homogénea y dejar reposar 30 minutos. Estirar la masa (5 milímetros de espesor) y dar una vuelta simple. Reposar y dar otras dos vueltas simples. Luego, estirla de 4 milímetros de grosor y cortar según la forma deseada siempre teniendo en cuenta que se usarán dos capas iguales de masa. Hacer orificios con tenedor y hornear en placa engrasada a 180°C hasta que se dore un poco.

Pasta de frijol: remojar los frijoles en abundante agua durante 6 horas. Colar y cocinarlos en agua nueva hasta romper hervor. Repetir dos veces la operación hasta que estén blandos. Procesar y tamizar los frijoles. Agregar el azúcar, la leche evaporada, el jugo y ralladura de naranja y cocinar hasta que tome un punto espeso. Agregar la manteca vegetal y, si es necesario, cocinar unos minutos más. Perfumar con un poco de canela en polvo.

Armado: para decorar, picar groseramente el maní. Agregar ½ taza a la pasta de frijoles y reservar el resto para la decoración. Sobre una base de masa cocida esparcir la pasta de frijol con maní en una capa generosa (1 a 2 centímetros de grosor). Preparar un glaseado semilíquido con el azúcar en polvo y el pisco y bañar la otra base de masa. Sobre el glaseado todavía húmedo esparcir maní picado para decorar. Una vez seco el glaseado, colocar la masa sobre la pasta de frijol a modo de tapa y presionar levemente para acomodar.

horchata de germinados



INGREDIENTES

1 y ½ tazas de germinado de frijol
1 lata de leche evaporada
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de canela en polvo
1 litro de agua
Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Lavar muy bien los germinados de frijol. Licuarlos junto con el agua, la vainilla y la canela. Colar. Endulzar y agregar la leche. Servir bien fría adornando con una rodaja de naranja y una cereza.





INGREDIENTES

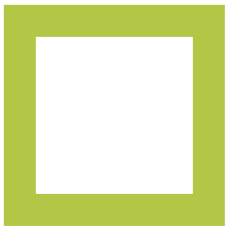
1 libra de frijol rojo
4 yemas de huevo
1 litro de leche
1 taza de azúcar morena
1 limón
2 tazas de crema de leche
1 libra de tocte o nogal
2 kilos de hielo
½ kilo de sal

mónica gómez | ecuador

PREPARACIÓN

Lavar el frijol y remojarlo 12 horas antes de prepararlo. Colar y cocinar por ½ hora con abundante agua. Colocar en un tazón con agua helada. Una vez fríos, cernir el líquido y hacerlos puré. Agregar la crema de leche con el azúcar disuelta, la ½ libra de tocte molido, las yemas de huevo y la ralladura de limón. Revuelva bien. Colocar en un recipiente pequeño. En un recipiente grande, colocar los hielos y la sal. Coloque entre los hielos el recipiente pequeño con la mezcla de frijol y crema y bata vigorosamente hasta que espese. Llevar al congelador 4 horas. Servir con el tocte y frijolitos salados.

helado mata hambre



mousse de habas



INGREDIENTES (6 porciones)

1 taza de habas
2 tazas de crema para batir
2 cucharaditas de gelatina sin sabor
1 taza de azúcar
1 taza de crema pastelera*
2 naranjas

**Crema pastelera*: 1 taza de leche, ½ taza de azúcar, 3 cucharaditas de almidón de maíz (maicena) y 2 yemas de huevo. Caliente la leche en una olla pequeña. Aparte, bata las 2 yemas con el azúcar y el almidón de maíz. Vacíe sobre la leche caliente sin dejar de revolver durante 5 minutos o hasta que espese. Deje enfriar.

PREPARACIÓN

Hervir las habas por 10 minutos en agua sin agregar sal. Cuando estén blandas, ponerlas en agua fría, quitarles la piel y moler. Para la salsa de naranja, poner en un pequeño sartén 6 cucharadas de azúcar y el jugo de las 2 naranjas. Agregar también la piel cortada en tiritas finas y cocinar hasta el punto de caramelo. Reservar. En un pocillo pequeño, poner la gelatina y agregar 3 cucharadas de agua fría. Calentar a baño maría hasta que esté líquida. En un bol grande batir la crema y el azúcar hasta que ésta duplique su volumen y la textura sea consistente. Agregar la crema pastelera y luego las habas. Seguir batiendo por 2 minutos más y luego añadir poco a poco la gelatina. Poner el mousse en una manga de pastelería o -en su defecto- en una bolsa plástica. Servir en copas o pocillos de postre, decorar con la salsa de naranja, las tiritas de cáscaras y llevar al refrigerador hasta el momento de servir.



pie de frijoles y manzana dulce

He escogido este tipo de pie porque es un postre fácil de realizar para los principiantes en pastelería. Es muy agradable, con diferentes texturas, y podemos comerlo con diferentes acompañamientos como mermelada de durazno, fresas o frambuesa. Se come frío o tibio.

INGREDIENTES

Masa quebrada de soya:

160 gramos de harina de soya
130 gramos de harina
160 gramos de mantequilla
88 gramos de azúcar en polvo
80 gramos de huevo

Crema aparejo de tarta de crema de frijoles:

320 gramos de puré de frijol canario o rojo
10 ml de crema de leche
60 ml de leche
1 huevo
75 gramos de azúcar rubia
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de jengibre rallado fino
¼ de cucharadita de clavo de olor en polvo
¼ de cucharadita de nuez moscada
¼ de cucharadita de sal
5 cucharaditas de esencia de vainilla
25 gramos de mantequilla
1 manzana tipo delicia

PREPARACIÓN

Masa quebrada de soya: mezclar la harina de soya con la harina. Luego añadir la mantequilla y enarenar. Agregar el azúcar en polvo y al final los huevos. Mezclar todo y obtener una masa homogénea. Llevar 15 minutos al frío.

Masa brisee de soya: cocinar los frijoles y luego procesarlos y tamizarlos. Pelar y descorazonar la manzana, cortarla en láminas. Saltear las láminas de manzana con un poquito de azúcar rubia y mantequilla. Mezclar la crema de leche, la leche, el huevo, el azúcar rubia y las especias. Agregar esta mezcla a los frijoles. Forrar un molde de *pie* de 22 centímetros de diámetro con la masa quebrada. Disponer las láminas de manzanas en el fondo del *pie* y disponer la mezcla de frijoles. Hornear a 180°C por 40 minutos.

olivier rousseau | francia



torta de garbanzos

En la zona cafetera colombiana las legumbres son un alimento esencial en las comidas de las “tropas” de recolectores de café. Con el paso del tiempo, su consumo se ha ido extendiendo y complejizando hasta alcanzar una participación importante en los menús populares de nuestra región. Generalmente, las legumbres se consumen en preparaciones de fondo acompañadas con arroz, carne y otros, y pocas veces las vemos a la hora del postre. Aquí presento una receta dulce y novedosa con garbanzos para disfrutar con un buen café negro.

INGREDIENTES (10 porciones)

½ libra de garbanzos
¾ de cucharadita de sal
1 barra de mantequilla derretida
4 yemas de huevo
2 huevos enteros
1 naranja, la ralladura y el jugo
¾ de taza de azúcar
1 cucharadita de polvo de hornear royal
½ taza de pasas sin semillas
¾ de taza de almendras o nueces picadas y ligeramente tostadas

PREPARACIÓN

Deje los garbanzos en remojo desde el día anterior. Lávelos y póngalos a cocer en agua fría con sal. Cuando estén listos, escúrrales el agua y muélalos en la licuadora con las yemas, los huevos, el jugo de naranja y el azúcar. Integre la mantequilla, la ralladura de naranja y el polvo de hornear. Añada los demás ingredientes, mézclelos perfectamente y póngalos en un molde redondo, bien engrasado y enharinado. Hornee a 175° C de 45 minutos a 1 hora. Pruebe introducir un palillo para ver si ya está lista (deberá salir seco y limpio). Puede servirse con un tendido de melocotones, helado casero y unas hojitas de menta o cerezas para adornar.



barra snack de porotos

Las barras *snack* son alimentos convenientes que están compuestos de cereales secos, listos para el consumo, y unidos por una mezcla ligante. Mediante un adecuado procesamiento y balanceada combinación de porotos, quínua y miel, es posible obtener un alimento apetitoso, que aporte a la dieta proteína en cantidad y calidad, además de compuestos antioxidantes y una vida útil de hasta 3 meses en condiciones adecuadas.

INGREDIENTES

- 1 taza de quínua
- 1 taza de harina de poroto
- ½ taza de glucosa (jarabe de maíz, miel de caña)
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 pizca de lecitina de soya (u otro emulsionante) y otra de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de almendras y otra de frutas secas, para decorar

PREPARACIÓN

Para eliminar los compuestos amargos de la quínua se debe remojar durante 10 minutos en agua tibia. Lavar por otros 10 minutos con agua a temperatura ambiente y volver a lavar 5 minutos con agua tibia. Enjuagar la quínua con agua corriente y dejar escurrir por un momento. Después, introducirla en agua hirviendo y dejar cocer por 6 ó 7 minutos. Absorberá agua y se hinchará. Por último, escurrir y meter al horno a 100° C por 1 hora. La quínua debe quedar con cierta humedad tratando de que quede crocante. Lavar los porotos con agua. Dejar remojando en agua a temperatura ambiente 1 día y, si es posible, realizar un cambio de agua a las 12 horas. Después del remojo retirar del agua y enjuagar. Cocer los porotos con poca sal y agua en una olla de presión por 20 minutos o en olla común durante 30 minutos. Retirar los porotos del agua y molerlos. Extender los porotos en una bandeja y hornearlos a temperatura baja (80-100° C) durante 50 minutos. Sacar del horno y pasar por procesadora o licuadora donde se obtendrá una especie de harina de poroto con agradable aroma y pequeñas partículas que dan textura a la barra. En una olla a fuego lento, colocar la glucosa, la miel de abeja, el azúcar morena y ½ de taza de agua, revolver hasta obtener una mezcla homogénea. Hervir para reducir. Colocar la lecitina y el aceite vegetal. Agitar hasta observar una mezcla homogénea con aspecto cremoso. Retirarla del fuego y colocar la vainilla agitando. Añadir la quínua y la harina de porotos a la mezcla de mieles y revolver bien. Extender en una fuente o placa metálica y hornear durante 5 minutos a 200°C. Deje enfriar unos minutos antes de consumir.



dulce de leche de frijol

El dulce de leche de frijol es un postre que contiene gran cantidad de azúcar, pero se puede suplir por sacarosa sin problema y mantiene su sabor. Es muy nutritivo, ya que contiene proteínas, hidratos de carbono de las leguminosas y todos los nutrientes de la leche y las yemas de huevo. Esto lo hace un postre delicioso, versátil y simple en su preparación. Puede conservarse en un frasco en el refrigerador.

INGREDIENTES

2 tazas de frijoles cocidos (tipo negro o peruano)
1 taza de azúcar
1 litro de leche de vaca
2 yemas de huevo
1 canela en rama
50 gramos de nuez, almendra o cacahuete
Amaranto o quínua al gusto (para decorar)

PREPARACIÓN

Remoje los frijoles en agua desde la noche anterior. Tire el agua al día siguiente y colóquelos en agua limpia y caliente por 2 horas. Retire esa agua y coloque agua limpia de nuevo. Este procedimiento evita que los frijoles provoquen molestias intestinales. Coloque en agua limpia los frijoles y cuézalos con la canela. Muélos, agregue el azúcar y la leche, reduzca a la mitad la preparación, moviendo continuamente. Retire en un recipiente aparte un poco de la mezcla caliente y agregue poco a poco las yemas (para igualar las temperaturas sin cocerlas). Integre la mezcla de frijoles y yemas a la olla donde estaba el resto de la leche y el azúcar y vuelva a calentar a fuego medio sin dejar de revolver un instante. Mueva dibujando un ocho en la olla para evitar que se pegue al fondo la preparación, se queme o cambie de sabor. Agregue las nueces o almendras peladas y molidas o bien cacahuete natural molido y siga calentando. Cuando tenga una consistencia espesa, tersa y se tarde en regresar la cuchara al verse el fondo, apague el fuego. Al enfriarse espesará aún más. Sirva una pequeña cantidad en un plato de postre y acompañe con pan o galletas neutras, tipo habanera o similar.



teresa rull | méxico





anexos



acompañamientos. garnituras escoffier



franck gros | francia

BOUQUETIERE: 25 gramos de zanahorias, 25 gramos de nabos torneados y glaseados, 25 gramos de *papas chateau*, 15 gramos de arvejas, 15 gramos de porotos verdes en *sifflet*, blanqueados y confitados en mantequilla, 25 gramos de coliflor en *bouquet*, apenas mojados con salsa holandesa. Acompañamiento: jugo de pieza de carne desgrasado.

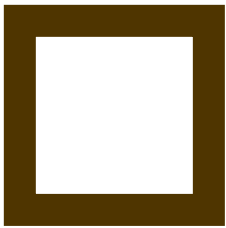
BRETONA: 100 gramos de porotos blancos cocidos, ligados en salsa bretona, y salpicado con perejil picado. Acompañamiento: jugo de cordero.

BRISTOL: Croqueta de risotto, con la forma y grosor de un damasco, 50 gramos de porotos blancos cocidos ligados con *veloute*, 2 papas del tamaño de una nuez, cocidas en mantequilla y *glace de viande*. Acompañamiento: jugo del braseado de la pieza.

CONTI: 75 gramos de puré de lentejas, 25 gramos de tocino magro cocido con las lentejas y luego cortado en *brunoise*.

JARDINERA: 15 gramos de zanahorias, 15 gramos de nabos en bastones cocidos en consomé y glaseados, 15 gramos de porotos granados, 15 gramos de arvejas, 1 *bouquet* de coliflor blanqueado, tapar todas las verduras con salsa holandesa.

MAILLOT: 1 zanahoria y 1 nabo torneados y cocidos en consomé, 2 cebollas pequeñas glaseadas, ½ lechuga braseada, 10 gramos de arvejas y 10 gramos de porotos verdes ligados en mantequilla.



MOISSONNEUSE: 100 gramos de arvejas cocidas a la francesa, adicionada de lechugas picadas, 1 papa cortada en láminas, 15 gramos de tocino magro, cortado en *brunoise* y blanqueado. Cocer toda la guarnición junta, ligar con una pizca de *roux*.

NIÇOISE (para carner y aves): 25 gramos de tomates en *concasse*, salteados en mantequilla con ajo, 30 gramos de porotos verdes ligados en mantequilla, 40 gramos de papas tipo *chateau*.

HARICOTS PANACHES: 35 gramos de porotos verdes, 35 gramos de porotos blancos cocidos y ligados en mantequilla, salpicados de perejil picado.

SAINT GERMAIN: 1 timbal de puré de arvejas bien verde cocido al vapor, acompañado de una farsa compuesta de 20 gramos de tocino, 5 gramos de mantequilla, 10 cucharaditas de crema, 1 yema y $\frac{1}{2}$ clara, 2 papas y 2 zanahorias glaseadas.

SAINT MANDE: 1 papa, cortada con una corta pasta formando un anillo, 20 gramos de arvejas y 20 gramos de porotos verdes ligados en mantequilla.

TOURANGELLE: 20 gramos de porotos verdes y 20 gramos de porotos blancos, cocidos a punto y ligados con salsa *bechamel*.

VERT PRE: PARA CARNES BLANCAS Y PATOS: 30 gramos de arvejas, 30 gramos de porotos verdes y 20 gramos de puntas de espárragos, ligados en mantequilla.



métodos para cultivar legumbres



Cultivar legumbres en casa puede resultar una tarea bastante sencilla y educativa para aquellos que no han experimentado antes con algún cultivo hortícola. No se necesita de mucho espacio para establecerlo, basta incluso con pequeños rincones de su jardín. Su ciclo productivo es relativamente corto, ya que bordea los 50 a 120 días dependiendo de la especie, la variedad y las temperaturas. Teniendo un mínimo de precauciones, usted podrá disfrutar de un delicioso plato producido en su propio huerto.

- Evalúe la época del año en la que se encuentra y según eso elija la especie mejor adaptada a esas condiciones. Los rangos de temperaturas óptimas mensuales para este tipo de cultivo bordean los 16 a 21°C, tolerando una mínima de 10 hasta una máxima de 27°C.

- Consiga semillas de su legumbre preferida. Si compra semillas certificadas obtendrá un alto porcentaje de germinación (sobre un 75%) en un tiempo adecuado (8 días aproximadamente). Si quiere emplear semillas de legumbres secas debe observar que éstas estén enteras y sin ningún tipo de daño. Una buena alternativa para evaluar la calidad de sus semillas es remojarlas en bastante agua. Descarte aquellas que floten y siembre el resto después de un remojo de 1 a 2 días.

- Despeje la zona de su jardín destinada para el cultivo. Considere para esto un espacio luminoso y soleado. Es importante que la tierra se encuentre suelta, no contenga malezas ni restos de otras plantas. Si cuenta con tierra arenosa, incorpórole tierra vegetal o algún tipo de compost con altos contenidos de materia orgánica. Este manejo garantizará un rápido crecimiento y desarrollo vegetal.

vera scholz | chile

- Siembre las semillas a una distancia de 20 a 40 centímetros dependiendo de la especie. Considere para esto el hábito de crecimiento y la forma final que tendrá la especie elegida. Algunas especies como los frijoles de mata alta necesitarán de un tutor o guía que permitirá obtener un crecimiento vertical.
- Los riegos deben ser ligeros y frecuentes, especialmente durante la floración y llenado de las vainas. Evite excesos de humedad.
- Si detecta alguna enfermedad o plaga localizada en el cultivo, opte por cortar o sacar la planta afectada. Esto reducirá la posibilidad de infección.
- Opte por usar insecticidas de origen botánico. Un buen repelente son las soluciones acuosas con macerados de ajo, cebolla, ají o tabaco. Rociar de forma preventiva.
- Tenga en cuenta que no todas las vainas madurarán a la par. Coseche las primeras cuando la semilla haya alcanzado el llenado de la vaina y antes de que ésta se torne amarilla.

Las leguminosas además de ser una excelente fuente de proteínas, fibra, y vitamina B, tienen la particularidad de fijar nitrógeno atmosférico al suelo. Esta importante característica permite que dicho elemento quede disponible para ser absorbido por otras plantas y microorganismos colaborando así con la biodiversidad. Ya lo sabe: si cultiva legumbres podrá no sólo disfrutar de un alimento saludable sino que contribuirá con la fertilidad de sus suelos.



glosario

ACARAMELAR: o caramelizar, recubrir un postre con caramelo.

ACEITUNA: u oliva, fruto del olivo.

ACHIOTE: bija u onoto, se conoce como fuente de un colorante natural rojizo amarillento derivado de sus semillas, el “annatto”, usado como colorante alimenticio.

ACIDULAR: hacer levemente ácido un alimento con adición de limón, vinagre, etc.

ADEREZO: véase aliño.

ADOBAR: preparar en crudo carnes y pescados, dejándolos cubiertos en aceite, sal, ajo, limón o vinagre, cebolla, zanahoria, perejil y especias. Se hace para que se conserve mejor la comida, para aromatizarla y aportarle un sabor particular.

ADOBO: preparación que admite ingredientes diversos (especias, vinagre, vinos, aceite y sal). También se usa como base para salsas.

AGUACATE: palta (foto derecha arriba).

AJÍ: chile, chili, chiltoma, locolo, morrón, peperoncino o pimiento.

AJO PORRO: también conocido como puerro. Planta herbácea anual usada para condimentar.

AL DENTE: dicho de los tallarines, los macarrones, etc., cocidos de manera que conserven una cierta consistencia. El concepto viene a indicar que está cocido y que ofrece alguna resistencia (firmeza) al diente cuando es mordido.

ALIÑO: aderezo, sazón, condimento.

ALMIDÓN: hidrato de carbono que constituye la principal reserva energética de casi todos los vegetales. En la cocina, se utiliza para dar densidad o textura a las preparaciones.

ALUBIA: frijol, poroto.

AHOGADO: sofrito.

ARVEJAS: guisante o chícharo, es la pequeña semilla comestible de una planta leguminosa que crece dentro de vainas (foto izquierda abajo).

BEIGNET: (francés) buñuelo.

BETARRAGA: otro de los nombres que refieren a la verdura también conocida como remolacha, acelga blanca, betarava, betarraga, beterava, beterraga o betabel.



BOUQUET GARNI: (francés) atado de hoja de poro, laurel, ramita de perejil y tomillo usado para dar sabor a sopas y estofados. Se deshecha tras su uso (foto derecha arriba).

BRUNOISE: (francés) tipo de corte de verduras que consiste en cubos pequeños, de unos cinco milímetros por lado.

CABALLA: pescado azul, conocido también como “sarda” o “macarela”.

CALABAZA: ayote, zapallo, calabacín o auyama.

CALLAMPA: seta, hongo comestible.

CAMOTE: batata, boniato o papa dulce.

CATSUP: ketchup, salsa de tomate condimentada con vinagre, azúcar, sal y especias.

CEBOLLA DE VERDEO: cebolleta, cebolla verde, cebolla de invierno, cebolla inglesa, cebollín o cebollino japonés.

CHARQUI: en Argentina, Bolivia, Chile, Perú y Uruguay, carne salada y secada al aire o al sol.

CHÍCHAROS: ver arvejas.

CHIFFONADE: técnica de cocina empleada para cortar con un cuchillo ciertas verduras de grandes hojas en tiras alargadas muy finas.

CHOCHO: tarwi o lupino (*Lupinus mutabilis*), es una leguminosa originaria de los Andes, parte de la dieta de la zona desde la época prehispánica. Tiene un contenido proteínico superior al de la soya y es muy apreciada en la alimentación local (foto izquierda abajo).

CHOCLO: elote o jojoto, es la mazorca tierna de maíz.

CHUTNEY: en la cocina india, variedad de especias dulces y picantes, originario de la región oeste del país.

CLARIFICAR: esta operación tiene por objeto dar transparencia a una salsa, caldo, consomé o gelatina. Consiste en calentar y remover la espuma o parte blanca que flota.

CROCANTE: crujiente.

COCHAYUYO: alga marina comestible cuyo talo, en forma de cinta, puede alcanzar más de tres metros de longitud y dos decímetros de anchura. Frecuentemente utilizada en Chile.

COMAL: disco de barro o de metal que se utiliza para cocer tortillas de maíz o para tostar granos de café o de cacao.

CONCASSE: (francés) finamente picado. Técnica culinaria que se aplica al tomate y consiste en escaldar la verdura para poder pelarla. Luego, cortar para quitar las semillas.

CROQUETAS: porción de masa hecha con un picadillo de jamón, carne, pescado, huevo, etc., que, ligado con besamel, se reboza en huevo y pan rallado y se fríe en aceite abundante. Pueden ser redondas u ovaladas.

CULANTRO: Cilantro.

CUY: tipo de roedor comestible. Conejillo de indias, cobaya.

DESGLASAR: añadir un líquido (agua, vino, aguardiente, etc.) al utensilio donde previamente se haya cocinado un ave, pescado o carne, para recuperar la grasa o jugo depositado y caramelizado que contenga.





DEMI GLACE: (francés) salsa oscura formada por un fondo oscuro ligado con roux oscuro. Es considerada una de las salsas madres de la que derivan otras salsas de carne.

DIM SUM: vocablo cantonés que significa “tocar el corazón”.

EJOTE: en México, chauchas, habichuelas, porotos verdes, vainicas, judías verdes. Fruto inmaduro del *Phaseolus vulgaris*.

ELOTE: Choclo.

EPAZOTE: o paico, es una planta aromática que se usa como condimento y medicamento en la herbolaria en México y otros países.

FARSA: nombre que se le da a un relleno para hojaldres, terrinas, pescados, crustáceos, piezas de carne o verduras, bien picados o molidos, y condimentados.

FALAFEL: croqueta de garbanzos o habas.

FÉCULA DE MAIZ: almidón de maíz, maicena.

FIDEOS: pasta alimenticia de harina en forma de cuerda delgada.

FINAS HIERBAS: hierbas finamente picadas de distinta composición para salsas y sopas. Usualmente se usa perejil, estragón, cebollino y eneldo, entre otras.

FRIJOL: judía, poroto, pocha, faba, fréjol, caraota, alubia o habichuela.

FUMET: (francés) caldo aromatizado que se prepara con las espinas del pescado, habitualmente blanco, aunque a veces también se prepara con caza, y se utiliza para aromatizar líquidos de sabor suave. Se utiliza frecuentemente en la cocina francesa clásica.

GOURMET: (francés) referente al que aprecia la comida de calidad.

GRATINAR: hacer tostar a horno fuerte o gratinador la capa superior de un plato, usualmente de queso.

GLACE DE VIANDE: (francés) caldo de carne reducido lentamente hasta que tenga la consistencia de un almíbar.

GUARNECER: acompañar a un género principal de otros géneros menores sólidos que reciben el nombre de guarnición.

GUARNICIÓN: géneros diversos que acompañan y complementan los platos de cocina. Aportación estética al plato.

GUISAR: cocinar alimentos sometiéndolos a la acción del fuego mediante grasa, agua o caldo, así como otros condimentos.

GUISO: preparación de los alimentos haciéndolos cocer en una salsa, después de rehogados.

HOGAO: salsa salada (en ningún caso dulce y se prepara con sal al gusto). Es un condimento para sazonar comidas, hecho a base de tomate y cebolla (ojalá larga o junca), perteneciente a la categoría de las salsas.

HUMUS: ensalada o plato hecho con base de puré de garbanzos con zumo de limón, crema y aceite de oliva.

JITOMATES: en México, tomate.

JULIANA: técnica de cortar las verduras para ensaladas o guarnición de otros alimentos en tiras finas (foto página anterior).

KAÑIHUA: especie de gramínea de Perú.

KIWICHA: (*Amaranthus caudatus*) Planta amarantácea de rápido crecimiento con hojas, tallos y flores morados, rojos y dorados que crece en el Perú y en las regiones altas de Ecuador, Bolivia y Argentina. Se usa como grano para hacer harina.

LARDONS: (francés) pedacitos o cuadraditos de tocino que se ponen de manera natural a las ensaladas o también se los puede freír antes de ponerlos.

LIMÓN TAHITÍ: limón verde que proviene de la especie *Citrus aurantifolia*. No es un limón propiamente, sino que corresponde a una variedad de la clasificación de limas ácidas.

LOCO: *Concholepas concholepas*, es un molusco gasterópodo de la familia *Muricidae* que habita exclusivamente en las costas de Chile y el sur del Perú (foto derecha abajo).

LUPINO: ver chocho.

MACEDONIA: consiste en cortar las hortalizas en cubos de unos 5 milímetros de lado, utilizada generalmente para realizar un ragú. Denominamos así también a la mezcla de diferentes vegetales o frutas cortadas de esta manera.

MANDOLINA: utensilio de cocina empleado para rebanar verduras, queso, jamón, entre otros. fácilmente en rodajas uniformes de grosor. Existen diferentes modelos capaces de cortar fina juliana o incluso delgadas rebanadas de cebolla, nabo, apio, etc. (foto derecha arriba).

MANÍ: cacahuete.

MANJAR: manjar blanco o dulce de leche. Es el que se hace con leche azucarada, aromatizada generalmente con vainilla, y sometida a cocción lenta y prolongada.

MELLOCO: (*Ullucus tuberosus*) olluco, melloco, ulluco, papalisa, papa lisa, ruba, chugua, ulloco u olluma. Es una planta de la familia de las baselláceas.

MERKEN: merquén, ingrediente típico del sur de Chile, herencia de la raza mapuche. Se obtiene tostando los ajíes rojos secos de la variedad “cacho de cabra” para luego molerlos junto a semillas de cilantro, sal y otras especies.

MILANESA: filete de carne empanado.

MILHOJAS: masa de hojaldre, a base de harina muy sobada con manteca que, al cocerse en el horno, forma muchas hojas delgadas superpuestas.



MIREPOIX: (francés) combinación de verduras cortadas en pequeños dados de 1 centímetro, empleada para aromatizar salsas, asados, caldos y sopas. Las verduras tradicionalmente utilizadas son las zanahorias, las cebollas y el apio, pero son igualmente frecuentes los puerros, los nabos, los pimientos y las setas. Suele ir acompañado de un bouquet garni o especias para reforzar el sabor.

MOTE: maíz desgranado y cocido, sea tierno o maduro, con cáscara o pelado, que se emplea como alimento en algunas regiones de América Meridional. En Chile, guiso o postre de trigo quebrantado o triturado, después de haber sido cocido en lejía y deshollejado.

NAPAR: cubrir una preparación con un líquido consistente o espeso de tal forma que la salsa o crema deje una capa sobre dicha preparación.

NIXTAMALIZACIÓN: proceso a través del cual se prepara la harina del maíz. De origen mesopotámico, consiste en cocer el grano de maíz en agua con cal y dejarlo reposar toda la noche, a fin de separarlo de su cáscara y punta. Eso impide que se descomponga y mejora la textura de la masa.

ONOTO: achiote o bija.

PANCETA: tocino, bacon.

PANELA: raspadura, atado dulce, chancaca (del quechua chankaka), empanizao, papelón, piloncillo, es un alimento típico cuyo único ingrediente es el jugo de la caña de azúcar.

PÁPRIKA: también conocida como pimentón, polvo que se obtiene moliendo pimientos encarnados secos.

PARGO: también conocido como besugo (*Sparus pagrus*) es un pez comestible. Habita el Atlántico desde las islas Británicas hasta el sur de Argentina.

PECANA: pecan o pacana, especie nuez del árbol del mismo nombre que crece en la región de Ica en Perú. Es aceitosa, de cáscara suave y color rojo brillante (foto derecha arriba).

PEBRE: salsa realizada con distintos ingredientes como pimienta, ajo, perejil y vinagre, y con la cual se sazonan diversas viandas.

PIMIENTA DEDO-DE-MOÇA: (portugués) denominación de un ají ligeramente más picante que el jalapeño ampliamente consumido en Brasil. Es utilizada comunmente para saborizar diversas salsas y peces.

PINO: en Chile, dícese de un relleno a base de carne molida, cebolla, ají y otros condimentos.

PIÑA: ananá.

PLÁTANO: banana.





POTAJE: plato con base de verduras y legumbres cocidas en abundante agua. Tipo de sopa.

POROTO: judía, frijol, pocha, faba, semillas del ermitaño, fréjol, chícharo, caraota, alubia o habichuela, es una semilla comestible.

QUÍNUA: (*Chenopodium quinoa*) es un pseudocereal, muy nutritivo y de amplio uso en la zona andina por su versatilidad gastronómica.

RAGÚ: (en francés ragoût) es una preparación típica de la cocina italiana que consiste en dejar cocer carnes (aves, caza, pescados, etc) en sus propios jugos (la cacerola con su tapa), durante un lapso prolongado, entre dos y cuatro horas, a baja temperatura.

ROUX: (francés) Salsa que consiste en mezclar mantequilla derretida (u otro aceite vegetal) y harina en partes iguales. Se usa para dar consistencia y ligar otras preparaciones (foto izquierda abajo).

SALPIMENTAR: sazonar de sal y pimienta.

SALTEAR: cocinar total o parcialmente con grasa y a fuego violento (180-240º) para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.

SAZONAR: aderezar, condimentar, dar sazón a los alimentos.

SIU KAO: pasta parecida a la del “wantán”, con la diferencia de que es redonda.

SOASAR: medio asar o asar ligeramente un alimento.

SOFRITO: ahogado. Es una especie de salsa caliente que suele contener cebolla, tomate, sal, cilantro, cebollino y ajo, todo en pequeños trozos que se fríen en aceite o grasa.

TAMAL: de preparación similar a la humita, es una masa de maíz con condimentos que se cocina al vapor dentro de una hoja de elote o de plátano.

TAMIZAR: pasar por el tamiz; filtrar una mezcla para que caigan al plato sólo las partes más finas o para separar los líquidos de los sólidos.

TARWI: Ver chocho.

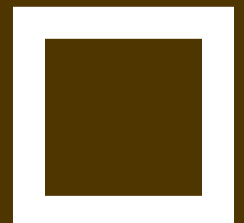
TOCINETA: cuito, larda de tocino, lardo, panceta, tocineta, bacon.

TOCINO: cuito, larda de tocino, lardo, panceta, tocineta, bacon.

VELOUTE: (francés) salsa clara formada por un caldo (puede ser de carne de aves o de ternera, incluso un fumet de pescado) ligado con un roux.

WANTÁN: es una masa muy fina y rellena (generalmente de carne picada de cerdo) de la gastronomía de China.

ZAPALLO: ayote, calabaza, calabacín o auyama.



tablas de equivalencias

INGREDIENTES LÍQUIDOS POR VOLUMEN

¼ de cucharadita				1 ml	
½ cucharadita				2 ml	
1 cucharadita				5 ml	
3 cucharaditas	1 cucharada		½ onza fluída	15 ml	
	2 cucharadas	⅓ de taza	1 onza fluída	30 ml	
	3 cucharadas	¼ de taza	2 onzas fluída	60 ml	
	5 ⅓ cucharadas	⅓ de taza	3 onzas fluída	80 ml	
	8 cucharadas	½ taza	4 onzas fluída	120 ml	
	10 ⅔ cucharadas	⅔ de taza	5 onzas fluída	160 ml	
	12 cucharadas	¾ de taza	6 onzas fluída	180 ml	
	16 cucharadas	1 taza	8 onzas fluída	240 ml	
	1 pinta (pt)	2 tazas	16 onzas fluída	480 ml	1 litro
	1 cuarto (qt)	4 tazas	32 onzas fluída	960 ml	
			33 onzas fluída	1000 ml	

INGREDIENTES SECOS POR PESO

(PARA CONVERTIR ONZAS A GRAMOS, MULTIPLICAR EL NÚMERO DE ONZAS POR 30)

1 onza	1/16 de libra	30 gramos
4 onzas	¼ de libra	120 gramos
8 onzas	½ libra	240 gramos
12 onzas	¾ de libra	360 gramos
16 onzas	1 libra	480 gramos

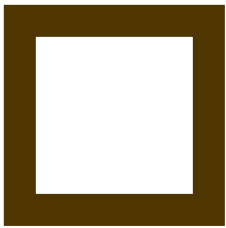


TEMPERATURAS DE HORNO

TEMPERATURA	GRADOS FARENHEIT	GRADOS CENTÍGRADOS	BRITÁNICO (REGULO) GAS
Muy bajo	200	95	0
Muy bajo	225	110	¼
Muy bajo	250	120	½
Bajo o lento	275	135	1
Bajo o lento	300	150	2
Tibio	325	165	3
Moderado	350	175	4
Caliente moderado	375	190	5
Caliente	400	200	6
Caliente	425	220	7
Muy caliente	450	230	8
Muy caliente	475	245	9

EQUIVALENCIAS PARA DIFERENTES TIPOS DE INGREDIENTES

TAZA	POLVO FINO ej: harina	GRANO ej: arroz	GRANULADO ej: azúcar	LÍQUIDOS SÓLIDOS ej: manteca	LÍQUIDOS ej: leche
1	140 gramos	150 gramos	190 gramos	200 gramos	240 ml
¾	105 gramos	113 gramos	143 gramos	150 gramos	180 ml
⅔	93 gramos	100 gramos	125 gramos	133 gramos	160 ml
½	70 gramos	75 gramos	95 gramos	100 gramos	120 ml
⅓	47 gramos	50 gramos	63 gramos	67 gramos	80 ml
¼	35 gramos	38 gramos	48 gramos	50 gramos	60 ml
⅛	18 gramos	19 gramos	24 gramos	25 gramos	30 ml



índice de recetas



ENTRADAS

- Flores rellenas de frijol | Miriam Ceballos, México (p. 17)
- Croquetas de legumbres | Laura Rosano, Uruguay (p. 18)
- Ensalada de frijoles blancos | Christian Bex, Francia (p. 20)
- Cestitas de maíz con pollo y frijoles | Lupita Lasso Rodríguez, Panamá (p. 21)
- Ceviche de porotos | Caterina Ramírez Olivari, Chile (p. 22)
- Cóctel de frijoles | Susana Echavarría De Velasco y Oscar Velasco González, México (p. 24)
- Cebollada de alubias | Falsarius Chef, España (p. 25)
- Frijoles a la vinagreta | María Rosa Ochoa Camposeco, México (p. 26)
- Pan de chícharos | Elizabeth Rodríguez, Uruguay (p. 28)
- Seco de frijoles | Carlos Soto, Venezuela (p. 29)
- Ensalada fría de frijoles y arroz | Mauricio Navarro Spamer, México (p. 30)
- Pebre de lentejas | Gustavo Sandoval Rivas, Chile (p. 32)
- Ensalada mediterránea | Pilar García de Milke y Pilar Milke García, México (p. 33)
- Ensaladita de habas frescas | Jacques-Henri Benoit, Perú (p. 34)

SOPAS

- Crema fría de pallares | Eric Germanangues, Francia (p. 39)
- Cazuela de porotos y chorizo | Fernando Álvarez, Argentina (p. 40)
- Lagua, crema de pallares | Gloria Hinostroza, Perú (p. 42)
- Potaje de frijol y tomate | Carolina Duque Álvarez y Marcela Jaramillo García, Colombia (p. 43)
- Mi señora fanesca quiteña | Gladys Fiallo Enriquez, Ecuador (p. 44)
- Crema de lentejas rojas y pollo al ají | Frank Roy Villablanca Irrázaval, Chile (p. 46)
- Crema de frijol y col | Leninha Camargo, Brasil (p. 48)
- Veloute del valle del Mantaro | Jacques-Henri Benoit, Perú (p. 49)
- Sopa de chicharos | Laura Rosano, Uruguay (p. 50)
- Potaje de frijol | Yolanda López Córdova, Ecuador (p. 52)

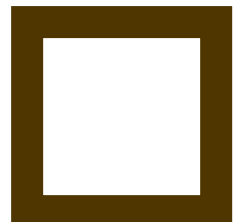
PLATOS

- Tamal de tarwi | Gloria Hinostroza, Perú (p. 57)
- Soufflé de frijol | Juan Marcelo Narváez Flores, Ecuador (p. 58)
- Tentación de frijoles y chorizos | Elena Braguita, Ucrania (p. 59)
- Dominó: caraotas negras con queso | Freddy González, Venezuela (p. 60)

Pastel de frijoles | Gigi Pérez Garrido, Perú (p. 62)
 Lentejas guisadas con arroz | Ramón Alvarez, Chile (p. 63)
 Calabacitas rellenas de frijoles | Alejandro Martínez Álvarez Icaza, México (p. 64)
 Guiso de arveja y salchicha | Adriana Soto Méndez y Gloria Esperanza Praga Gómez, Colombia (p. 66)
 Ragú de frijol y soja | Nadia Lamas, Brasil (p. 67)
 Pechuga de pollo empanizada con puré de papas y habas | Arturo Piedra, Perú (p. 68)
 Hamburguesa de porotos | Paulina Castro Rivas, Santiago, Chile (p. 70)
 Garbanzos Meje | Selma Zamora, Argentina (p. 71)
 Albóndigas de frijoles con garbanzos | Gladys Fiallo Enriquez, Ecuador (p. 72)
 Habas con tocino | Vera Scholz, Chile (p. 74)
 Beignets de caballa y lentejas | Torsten Enders, Alemania (p. 75)
 Cassoulet de Chillán a mi manera | Ariel Belletti, Argentina (p. 76)
 Dim sum de lentejas a l'orientale | Cecilia Aragaki, Perú (p. 78)
 Garbanzos y espinacas | José Andrés, España (p. 79)
 Charquicán de porotos y garbanzos | Vincenzo Ramírez Olivari, Chile (p. 80)
 Frijoles gratinados | Gregor Funcke, Alemania (p. 82)
 Canelones rellenos de frijoles | Susana Echavarria De Velasco y Oscar Velasco González, México (p. 83)
 Tacu tarwi con adobo de cuy | Miguel Vega, Peru (p. 84)
 Estofado de Poroto Payar y Cochayuyo | Francisco Klimscha, Chile (p. 86)
 Tortillitas de alubias | Fernando Luna, España (p. 87)
 Enfrijoladas zapatistas | Andrés Pascoe Rippey, México (p. 88)
 Cazuela con frijol y plátano | Michelle O. Fried, Ecuador (p. 90)
 Porotos Beka, con mar y montaña | Cristian Correa, Chile (p. 91)
 Frijoles volteados | Lucrecia Vassaux de Padilla, Guatemala (p. 92)
 Humus de lentejas | Samuel Moreau, Francia (p. 94)
 Arroz de maíz | Ivette Franchi, Venezuela (p. 95)
 Tacu tacu | Miguel Angel Pezzini Chavarria, Perú (p. 96)
 Tamales de frijol | Andrés Juárez Ortega, México (p. 98)
 Porotos tomita con chuchoca | Leonardo Chacón y Ximena Hidalgo, Chile (p. 99)
 Pargo confitado con puré de frijol | Paula Silva, Colombia (p. 100)
 Guiso campero "de mi mamá" | María Julia Cartes Bertinat, Argentina (p. 102)
 Guiso de tres legumbres y setas | Frank Villablanca Irrarázaval, Chile (p. 103)
 Pasta y garbanzos | Soledad Varela, Chile (p. 104)

POSTRES

Pan de lentejas | Lidia Petrauskas, Uruguay (p. 109)
 Torta turrón de frijol y maní | Martín Tufró, Argentina (p. 110)
 Horchata de germinados | Susana Echavarria De Velasco y Oscar Velasco González, México (p. 112)
 Helado mata hambre | Mónica Gómez, Ecuador (p. 113)
 Mousse de habas | Pamela Astudillo, Chile (p. 114)
 Pie de frijoles y manzana dulce | Olivier Rousseau, Francia (p. 116)
 Torta de garbanzos | Luz Elena Ortiz Botero, Colombia (p. 117)
 Barra snack de porotos | Luis Calisto, Chile (p. 118)
 Dulce de leche de frijol | Teresa Rull Reveles, México (p. 120)



AGRADECIMIENTOS

Coordinación: Juan Carlos García Cebolla

Coordinación editorial: Fondo de Cultura Económica Chile S.A.

Edición: Andrés Pascoe Rippey

Diseño: Pablo Iván Loschi

Corrección: Gonzalo Pedraza

Agradecimientos especiales a los Chef Pamela Astudillo y Franck Gros, al fotógrafo Sergio Baros, los funcionarios internacionales Marcela Sanguinetti, Vera Scholz, Sara Granados y a todos los miembros de la Red *Chefs Contra el Hambre*. De igual forma, agradecemos a los colegas de Naciones Unidas por su colaboración y apoyo.

Este libro se terminó de imprimir y encuadernar
en los talleres de Imprenta Salesianos S.A.
en el mes de septiembre de 2009. Santiago de Chile.
Se tiraron 4.000 ejemplares.

