

Listado de las recetas:

| | |
|--|---|
| SOPAS | 2 |
| Sopa cremosa de coliflor - con sobras de cereal..... | 2 |
| Sopa Roja..... | 2 |
| Sopa Roja - con restos de cereal | 3 |
| CEREALES | 3 |
| Bulgur con sultanas y cilantro | 3 |
| Mijo con coliflor..... | 4 |
| Risotto de Fungui..... | 4 |
| Tomato Rice..... | 5 |
| LEGUMBRES | 5 |
| Estofado de alubias..... | 5 |
| Crema de lentejas | 6 |
| Crema de tofu - usado en la pizza..... | 6 |
| MIMOS | 7 |
| Sweetest Potatoes - by Katherine | 7 |
| Açorda portuguesa | 7 |
| Calabaza en el horno | 7 |
| Consideraciones importantes: | 8 |

RECETAS

SOPAS

Sopa cremosa de coliflor – con sobras de cereal

Ingredientes para 10 personas:

4 Cebollas

1,5 cabezas de ajo

2 Coliflor (con hojas)

Cereal ya cocido - para esta cantidad de vegetales, no más que 8 vasos

Sal

Salsa de soja

Pimienta negra en polvo

Cortar la cebolla en medias lunas y el ajo en rodajas finas. Llevar a hervir con un poco de agua hasta que las cebollas estén transparentes.

Añadir la coliflor y el agua caliente.

Después de hervir, se sazona con una pizca de sal y dejar cocinar a fuego lento por aproximadamente 30 minutos.

Para una textura mixta: Al final de la cocción, retire un poco de coliflor (todas las hojas y algunas piezas) y juntamente con el cereal ya cocido reduzca a puré. Añadir a la sopa para obtener una textura cremosa pero con piezas!

Para una textura créeme, añadir el cereal ya cocido y reducir todo a puré.

Ajustar el tempero después de la mezcla, con un poco de salsa de soja y pimienta.

Sopa Roja

Ingredientes para 10 personas:

4 cebollas

2 cabezas de ajo

3 vasos de lentejas rojas

1 tira de alga kombu

6 remolachas

3 zanahorias

Calabaza – la misma cantidad/peso que las zanahorias

Sal

Salsa de soja

Cortar la cebolla en medias lunas y el ajo en rodajas finas. Deje hervir a fuego medio y un poco de agua hasta que las cebollas estén transparentes.

Agregue las lentejas, una tira de alga kombu, remolacha, zanahoria y calabaza.

Cubrir con agua caliente, unos 2 dedos por encima del nivel de los vegetales, y añadir una pizca de sal.

Cocinar en fuego bajo durante unos 40 minutos (hasta que todos los vegetales estén blandos).

Retire y reserve el caldo antes de la trituración, dejando en la olla no más de 1/4 de altura del agua, en relación con el volumen de los sólidos. Retirar la tira de alga kombu. Triturar hasta obtener consistencia al gusto, utilizando el caldo si es necesario para que la crema sea más líquida. Sazone con salsa de soja y vinagre de ciruela umeboxi.

La tira de alga kombu se puede comer (es muy rica!) – se puede trocear e volver a añadir a la sopa, o poner un trocito en cada plato.

Sopa Roja – con restos de cereal

Ingredientes para 10 personas:

4 cebollas

2 cabezas de ajo

6 remolachas

3 zanahorias

Calabaza – la misma cantidad/peso que las zanahorias

Sal

Salsa de soja

Cortar la cebolla en medias lunas y el ajo en rodajas finas. Deje hervir a fuego medio y un poco de agua hasta que las cebollas estén transparentes.

Agregue la remolacha, zanahoria y calabaza.

Cubrir con agua caliente, unos 2 dedos por encima del nivel de los vegetales, y añadir una pizca de sal.

Cocinar en fuego bajo durante unos 40 minutos (hasta que todos los vegetales estén blandos).

Retire y reserve el caldo antes de la trituración, dejando en la olla no más de 1/4 de altura del agua, en relación con el volumen de los sólidos.

Añada el cereal ya cocido (no más que 5 vasos bien llenos) y triturar hasta obtener consistencia al gusto, utilizando el caldo si es necesario para que la crema sea más líquida. Sazone con salsa de soja y vinagre de ciruela umeboxi.

CEREALES

Boulgur con sultanas y cilantro

Ingredientes para 10 personas:

1,2 kg de boulgur integral

2 cabezas de ajo

3 cucharas de sopa de aceite de oliva

3 cucharas de sopa de sultanas – dejar de remojo por 15 minutos

Sal

Salsa de soja

Cilantro

Lavar el boulgur bajo el chorro de agua y escurrirlo.

Coloque la cacerola a fuego medio y cuando esté caliente, coloque el boulgur para dorar durante unos 2 minutos, removiendo suavemente.

Bajar el fuego para el mínimo, apartar el boulgur dejando un círculo en el centro de la olla y poner ahí el aceite de oliva y el ajo picado. Revolver suavemente durante unos minutos, permitiendo que todo se vaya tostando.

Añadir el agua caliente (2 veces la cantidad del boulgur) y las sultanas previamente remojadas. El agua del remojo no se utiliza.

Temperar con sal, tapar y dejar en fuego mínimo durante 20 minutos.

Antes de servir, espolvorear con el cilantro picado.

Mijo con coliflor

Ingredientes para 10 personas:

- 3 Cebollas
- 1,5 cabezas de ajo
- 1 Coliflor (sin hojas)
- 1 kg Mijo integral
- 4 cucharas de sopa de aceite de oliva

Lavar bien el mijo bajo el chorro de agua y escurrirlo.

Tostar la cebolla y el ajo, en rodajas finas, en aceite de oliva durante unos minutos a fuego medio, revolviendo con frecuencia. Añadir una taza de agua muy caliente, y dejar hirviendo sin cubrir hasta que la cebolla esté transparente.

Añadir la coliflor, en trozos de tamaño medio: pequeñas flores enteras y grandes flores cortadas.

Añadir el mijo y revolver. Con el fuego alto, seguir moviendo y envolviendo todos los ingredientes entre si por 2/3 minutos, de modo que se vayan mezclando y contagiando. Añadir el agua caliente (4 veces la cantidad del mijo), agregar una pizca de sal y tapar. Dejar cocer a fuego lento durante unos 30 minutos.

Con las sobras de esta cocción, se puede hacer puré añadiendo, en el momento de la trituración, leche de arroz o avena hasta obtener la consistencia a gusto.

Risotto de Fungui

Ingredientes para 10 personas:

- 3 Cebollas
- 1,5 cabezas de ajo
- 1 kg de champiñones
- 1 kg de arroz integral
- 5 cucharas de sopa de aceite de oliva
- Pimienta negra en polvo
- 900gr de tofu
- Cilantro o perejil

Lavar bien el arroz bajo el chorro de agua y escurrirlo.

Cortar la cebolla en medias lunas y el ajo en rodajas finas. Deje hervir a fuego medio con un poco de agua hasta que las cebollas estén transparentes. Agregue el aceite de oliva y envolver bien.

Añadir el arroz, revolviendo con frecuencia durante de un minuto.

Añadir los champiñones en rodajas y volver a revolver. Dejar en el fuego por 2/3 minutos sin la tapa.

Agregue el agua caliente (3 veces la cantidad del arroz), sazonar con sal y tapar.

Dejar cocer a fuego lento durante unos 30 minutos.

Agregar el tofu ya cocido y en crema, revolviendo bien. Cubrir y dejar en fuego por más 10 minutos.

Antes de servir, espolvorear con el cilantro o perejil y pimienta negro.

Para cocer el tofu:

En una olla poner agua para hervir. Cuando esté hirviendo colocar el tofu cortado en cubos. Añadir una pizca de sal, tapar y bajar el fuego.

Chequear a menudo. Cuando los cubos de tofu aparezcan flotando en el agua (~15 minutos) es señal que ya están listos.

Retirar del agua y reducir a puré.

Tomato Rice

Ingredientes para 10 personas:

3 Cebollas
1 cabezas de ajo
900gr de tomate
1kg de arroz integral
5 cucharas de sopa de aceite de oliva
Cilantro o perejil

Lavar bien el arroz bajo el chorro de agua y escurrirlo.

Cortar la cebolla en medias lunas y el ajo en rodajas finas. Deje hervir a fuego medio y un poco de agua hasta que las cebollas estén transparentes. Agregue el aceite de oliva y envolver bien.

Añadir los tomates y dejar rehogar unos 2/3 minutos.

Añadir el arroz, revolviendo con frecuencia durante de un minuto.

Agregue el agua (3 veces la cantidad del arroz), sazonar con sal y tapar.

Dejar cocer a fuego lento durante unos 40 minutos.

Antes de servir, espolvorear con el cilantro o perejil.

LEGUMBRES

Estofado de alubias

Ingredientes para 10 personas:

1kg alubias - remojadas durante toda la noche
1 tira de alga kombu
3 Cebolla
1,5 Cabezas de ajo
8 Zanahorias
Calabaza - la misma cantidad/peso que las zanahorias
Sal
Salsa de soja
4 pies de Apio

Ecurrir y lavar bien las alubias.

Cortar la cebolla en medias lunas y el ajo en rodajas finas. Llevar a hervir con un poco de agua hasta que las cebollas estén transparentes.

Añadir la zanahoria y la calabaza, cortadas en trozos de unos 5 cm. Añadir las alubias, una tira de alga kombu y añadir agua caliente por lo menos 3 dedos por encima del nivel de sólidos.

Dejar hervir y retirar la primera espuma.

Bajar el fuego a mínimo y cocinar a fuego lento por aproximadamente 1h30.

Justo antes de terminar la cocción, añadir sal y un poco de salsa de soja.

Antes de apagar el fuego, comprobar si las alubias están bien cocidas y tiernas.

Para que la alubia se quede más cremosa, tome una porción de alubias y de caldo.

Reducir a puré y volver a añadir a la olla, envolviendo suavemente.

Antes de servir, agregue finas tiras de los pies del apio.

Crema de lentejas

Ingredientes:

Lentejas

1 tira de alga kombu

Sal

Aceite de oliva

Salsa de soja

Ajo

Cilantro o perejil

Limón

Lavar las lentejas bajo el chorro de agua y escurrirlas.

Hervir las lentejas en una cazuela, cubiertas con agua por lo menos dos dedos sobre el nivel de las lentejas. Para facilitar el proceso digestivo, se las debe cocinar con una tira de alga kombu, agregada junto con el agua.

Una vez que el agua hierva y crear la primera espuma, quitar la espuma y reducir el calor. Deje cocinar a fuego lento durante 30/40 minutos.

Justo antes de terminar la cocción, añadir una pizca de sal.

Dependiendo de la taja de débito de calor de la placa, el líquido más o menos se mantiene o se evapora.

Para que la crema no se quede demasiado líquida, retire el exceso de agua antes de la licuar con los condimentos.

Cómo condimentos, agregar:

Aceite de oliva, salsa de soja, ajo, cilantro o perejil y jugo de limón.

Las cantidades de los condimentos deben ser sintonizados al gusto.

Crema de tofu - usado en la pizza

Ingredientes:

Tofu

Aceite de oliva

Sal

Salsa de soja

Levadura de cerveza

Cocer el tofu:

En una olla poner agua para hervir. Cuando esté hirviendo colocar el tofu cortado en cubos. Añadir una pizca de sal, tapar y bajar el fuego.

Chequear a menudo. Cuando los cubos de tofu aparezcan flotando en el agua (~15 minutos) es señal que ya están listos.

Poner el tofu escurrido en un vaso alto para triturar, juntamente con el aceite, la salsa de soja, la sal y la levadura de cerveza. Ajustar la cantidad del tempero a gusto.

Esta crema se puede usar para poner en tortitas. Para eso, se queda muy bien hacer variantes como de hiervas o de alguna verdura (zanahoria, puerro, ...). Las hierbas y verduras se añaden en crudo.

MIMOS

Sweetest Potatoes – by Katherine

Ingredientes:

Patatas (y calabaza)

Ajo

Aceite de oliva

Miel

Romero

Sal

Pimienta

Dependiendo de la eficacia del horno, puede ser necesario hervir las patatas o el vaporearlas antes de hornear.

De lo contrario, quite la cáscara y corte las patatas en rodajas finas para colocar en una bandeja para hornear. Si desear, añadir también calabaza en rajitas finas. Cubrir con aceite de oliva mezclado con miel, el ajo picado finamente, sal, pimienta y romero. Asegúrese de que las patatas estén bien cubiertas y hornee hasta que estén doradas.

Açorda portuguesa

Ingredientes para 10 personas:

5 Cebollas

3 cabezas de ajo

~900 gr de pan integral

1 vaso Aceite de oliva

4 vaso de leche de avena*

1 vaso de agua

Sal

Pimienta negra en polvo

Cilantro

Cortar el pan en rebanadas gruesas, ~2 cm de espesor, y cortar cada rebanada en 4 partes. De preferencia usar pan viejo, ya con 2/3 días.

Cortar la cebolla en medias lunas y el ajo en rodajas finas. Llevar a hervir con un poco de agua hasta que las cebollas estén transparentes.

Juntar el aceite de oliva y envolver bien. Añadir el pan y cubrir con el agua y la leche de avena.

Añadir sal, pimienta y cilantro picado.

Dejar en fuego bajo, por unos 20 minutos, para que todo esté bien contagiado.

* Se puede añadir más leche, en caso de que se prefiera una consistencia más blanda.

Calabaza en el horno

Ingredientes:

Calabaza

Aceite de oliva

Salsa de soja

Lavar muy bien la calabaza e cortarla en media lunas con cerca de un dedo de grosor. Se puede comer la cáscara, sobretodo si la calabaza es de origen biológica.

Disponer en la sartén y rocíe con aceite de oliva y salsa de soja.

Hornee hasta que estén cocidas (~40 mts) y crujientes al gusto.

Consideraciones importantes:

* La cantidad de tiempo en el fuego puede variar una vez que el débito de cada placa/fuego/cocina es distinto. Vigilar se el cocinado está pronto antes del previsto o se necesita de más tiempo.

* La cantidad de agua, tal como el tiempo de cocción, también es influenciada por el débito de un fuego. Se el fuego es muy fuerte, el agua se evaporará más rápido. Atentar también a este factor de ajuste.

* Las cantidades de los ingredientes en cada receta son una base de experimento. Se hace fuerte incentivo a que sientan lo que vos gusta más o lo que vos sentará mejor (y a los demás que disfrutaren de vuestras comidas) de acuerdo con cada momento en que las cocinen.

* Leche vegetal:

Cuando se propone añadir leche en las recetas, se puede añadir cualquier leche vegetal existente en el mercado. De todas las maneras, por su sabor e características nutritivas, se recomienda el de arroz o de avena. La leche de arroz es más dulce y ligera; la leche de avena es más gorda, dejando las texturas más cremosas.

Tener en cuenta que la leche de soja es hecha de alubias de soja que no están cocinadas. Tomarlas en crudo se revela muy difícil de digerir.

* Cereales, leguminosas y semillas son recomendados lavar antes de utilizar. Estés productos, aun que sean biológicos, son mantenidos en ármaseles por largos periodos de tiempo y cogen polvo.

* Los cereales integrales en grano entero, como el arroz, es recomendado dejar de remojo por algunas horas antes de cocinar (desde 3h a toda la noche, si resulta más practico). Este proceso no solo facilita la cocción como liberta el ácido fítico que el cereal pueda contener. No lo hace perder vitaminas ni minerales – de echo es el procedimiento basilar para los poder germinar, que es el estado en que presentan el exponente máximo de todas sus beneficios nutricionales.

(p.ej, el boulgur y el couscous integrales no necesitan de este proceso pues ya son derivaciones del grano entero del trigo)

* En todas estas recetas, por coincidencia, se hace uso de cebollas y ajos. Sobre la cocción de estos dos ingredientes:

- las cebollas, siempre que la receta lo permita, se deben dejar cocer sin tapa hasta que queden transparentes. De esta forma, el acido de la cebolla – que para algunas personas resulta muy difícil de digerir – simultáneamente se transmuta con el calor y si libera en los vapores;

- los ajos, cuando se los utiliza con regularidad, se aconseja quitar del interior su espigo una vez que su fermentación en el estomago puede provocar gases o flatulencia.