

Algunas recetas y sugerencias

Come
legumbres!



Recetas de invierno

- Lentejas estofadas con chorizo
- Merluza a la romana con ensalada de lechuga
- Mandarina

Recetas de verano

- Ensalada de lentejas
- Boquerones fritos con ensalada de pepino
- Sandía

Hummus o puré sabroso de garbanzos

Ingredientes:

- 400 g de **garbanzos cocidos** y escurridos.
- 1 o 2 dientes de ajo medianos.
- Zumo de uno o dos limones/lima (según gusto).
- 3 cucharadas soperas de tahine (pasta de concentrado de sésamo) (opcional).
- 5 g de sal.
- ½ cucharadita de comino en polvo.
- ½ cucharadita de pimentón dulce.
- Ramita de cilantro (opcional).
- 70 g de aceite de oliva virgen extra.



Elaboración:

Triturar con una minipimer potente todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa, ligeramente espesa, para untar.



Presentación:

Espolvorear con pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Servir frío.

Sabías que el inventor de la minipimer fue el español Gabriel Lluells Rabada (Barcelona, 1923 - 2012)



Tapa de hummus con boquerón en vinagre y pimienta morrón

Este puré también puede hacerse con alubias, blancas o pintas, o con lentejas. Se le puede añadir remolacha cocida, tomate seco, aguacate, Puede tomarse untado en pan en el desayuno, como tapa, aperitivo o acompañamiento de otros platos.

Lentejas guisadas con arroz



Ingredientes y preparación:

- 50-60 g de lentejas por persona (En remojo desde la noche anterior)
- 1 cucharada de arroz, fideos, quinoa u otro cereal por persona
- 1 cebolla mediana, 2 zanahorias y 1 patata troceadas (La verdura puede sustituirse por una bolsa de menestra congelada)
- 1-2 ajos con piel
- 1-2 hojas de laurel
- 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra por persona
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- Pimienta, comino, curry, cúrcuma, Según gusto
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- Sal

Cubrir con agua

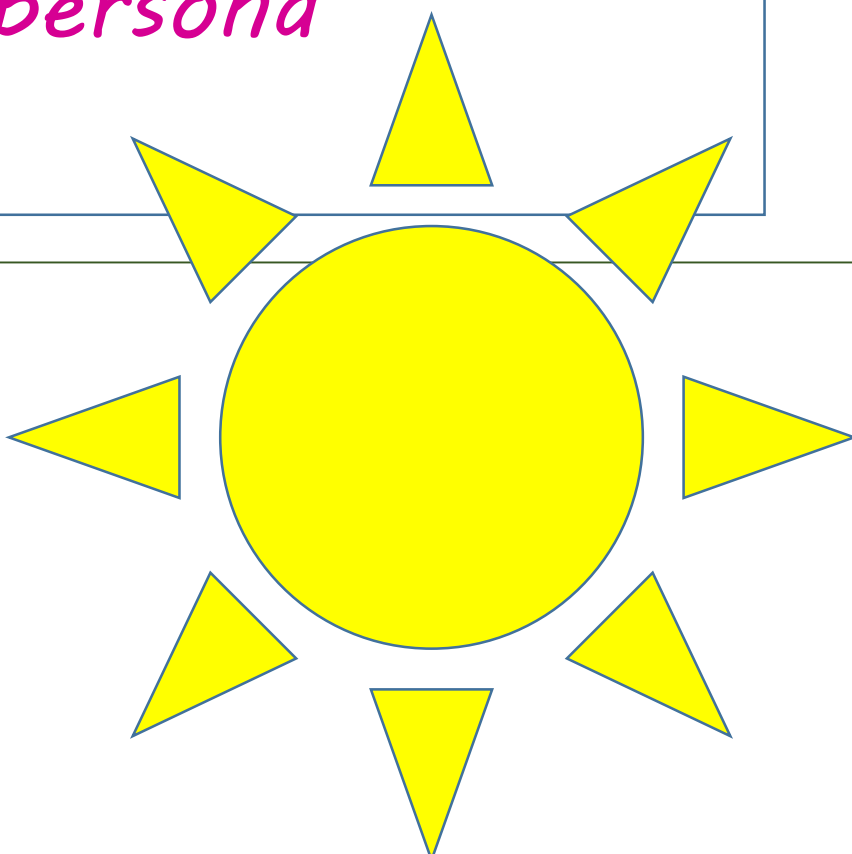
Olla rápida: 10 minutos



Opcional para hacerlo plato único:

- Añadir uno o dos muslos de pollo y/o 1 huevo duro por persona
- + Pan, fruta y agua

Falafel



Ingredientes (4 Personas)

- 150-200 g de garbanzos (dejar en remojo la noche anterior)
- 2 cebollas
- 1/2 taza de perejil fresco
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de bicarbonato (aconsejado) o levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cayena molida (opcional)
- 1 tacita de pan rallado o de harina en caso de no tener pan rallado.



Preparación

- Lavar con agua y escurrir los garbanzos que se han dejado en remojo la noche anterior.
- Triturar directamente los garbanzos (sin cocer) con la batidora o picadora junto con las cebollas, los ajos, el perejil, el cilantro fresco y una taza de agua. Mezclar hasta conseguir una textura espesa.
- Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, la cayena (opcional), el bicarbonato y mezclar un poco. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.
- Formar con la mezcla pequeñas bolas o mini hamburguesas. Aplastar un poco. Si la mezcla queda demasiado húmeda y es difícil formar bolitas, se puede añadir un poco de pan rallado o harina de trigo.
- Freír en abundante aceite de oliva a fuego medio/fuerte hasta que queden doradas (5-7 minutos).
- Servir caliente.



Guirlache de garbanzos tostados



- Azúcar y miel: igual cantidad de uno y otro.
- Garbanzos tostados ligeramente machacados: peso equivalente al de azúcar + miel.

Hacer un almíbar a punto de caramelo con la miel y el azúcar. Añadir los garbanzos y mezclar.

Poner en un molde forrado de obleas o extender sobre un papel de horno.