

## LEGUMBRES SECAS

Antes de su cocción...

1. Colocar las legumbres en un recipiente con agua y llevar a la heladera para evitar fermentaciones. Este proceso puede durar entre 4 y 12 horas dependiendo del estado de deshidratación y el tipo de legumbres.
2. Cambiar el agua de hidratación aproximadamente cada hora. Si el recambio frecuente de agua se dificulta, se puede remojar en la misma agua y al cabo de 12 horas lavar con agua limpia antes de su cocción.
3. En particular las lentejas, se pueden blanquear a partir de agua fría durante dos minutos, escurrir y luego cocinar, en reemplazo del remojado. Asimismo, algunas legumbres no requieren tantas horas de hidratación, con sólo 2 a 3 horas ya es suficiente. Se debe constatar en el envase. Remojar las legumbres antes de su cocción ayuda a disminuir los efectos incómodos en el aparato digestivo.

Para su cocción...

1. Colocar las legumbres en agua o caldo frío, opcionalmente se pueden agregar hierbas aromáticas tales como laurel, orégano, romero, estragón, perejil, ciboulete, albahaca, entre otras.
2. Llevar a ebullición y cocinar hasta que estén tiernas (aproximadamente de 20 a 30 minutos siempre que se haya hecho el proceso de remojado).

Durante la cocción, incorporan agua y aumentan entre dos y tres veces su tamaño debido a que las paredes celulares de los granos se ablandan y debilitan, y sus gránulos de almidón se gelatinizan. Esto las hace menos harinosas y más pastosas y agradables al paladar.

No se debe agregar sal al agua para la cocción ya que endurece la piel de las legumbres.

Lo mejor es agregar la sal al finalizar la cocción para evitar que resulten duras, siempre teniendo en cuenta que el consumo excesivo de este ingrediente está asociado a problemas de salud y enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo se almacenan?

- Envase original cerrado, en un lugar fresco y seco.
- Una vez abierto el envase, guardar en recipiente hermético, en un lugar fresco y seco.
- Cocidas se pueden conservar como máximo 4 días en la heladera o 6 meses en el freezer.

## RECETAS:

### A) Crema de garbanzos (hummus).

Ingredientes:

- 1/2 kg de garbanzos.
- 1 diente de ajo.
- 1 pocillo de jugo de limón.
- 150 gr de extracto de sésamo. (en dietética)
- Aceite de oliva (c/n)

Preparación: remojar los garbanzos durante 12 horas. Escurrir, cubrir con agua tibia y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos. Retirar del fuego, escurrir con un colador y pasar por agua tibia hasta que se desprenda la piel de los garbanzos. Una vez pelados triturar con un pisador hasta obtener una pasta homogénea. Mezclar con extracto de sésamo, ajo picado y jugo de limón. Extender en un plato y dejar enfriar. Servir fría, rociado con un poco de aceite de oliva.

### B) Hamburguesa de lentejas (5 porciones).

Ingredientes:

- 200 gr de lentejas crudas.
- 4 dientes de ajo.
- 1 cebolla
- 1 cucharada de comino.
- aceite y pimienta (c/n)

Preparación: Remojar las lentejas durante 4 horas, luego escurrir y enjuagar con agua limpia. Con la ayuda de un procesador o batidora, triturar las lentejas hasta obtener una masa fina. Picar los ajos y la cebolla finamente y agregar a las lentejas. Condimentar con pimienta, una cucharada de comino y mezclar. Dejar descansar la masa por unos minutos en la heladera. Formar las hamburguesas con las manos. Si la textura no es ideal agregar un poco de pan rallado. Llevar al horno a fuego medio.

### C) Albóndigas de lentejas (6 porciones)

Ingredientes:

- 1/2 kg de lentejas remojadas.
- 4 cucharadas de germen de trigo.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.
- 1 cucharadita de pimentón.
- 1 cucharadita de ají molido.
- 3 cucharadas de pan rallado
- sal (c/n)

Preparación: Lavar las lentejas y cocinar hasta que estén tiernas, aproximadamente una hora y media. Escurrir y procesar hasta lograr una pasta, agregar los otros ingredientes. Armar las albóndigas con las palmas de la mano y colocar en una placa para horno. Si la mezcla está muy blanda agregar un poco más de fécula. Cocinar hasta que estén doradas, servir con salsa de vino, salsa de tomate o salsa bechamel.

D) Ensalada Brasil. (6 porciones).

Ingredientes:

- 1 taza de porotos cocidos.
- 2 dientes de ajo picado.
- Perejil picado (c/n)
- Pimienta, orégano, ají molido (c/n)
- Vinagre (c/n)
- Aceite de oliva (c/n).

Preparación: Mezclar los porotos cocidos, el ajo y el perejil picado. Condimentar con pimienta, orégano, ají molido, vinagre y aceite de oliva. Se sugiere servir con arroz frío, hojas verdes o tomates a elección.

E) Pimientos rellenos de cuscús, lentejas y corazones de alcachofa.

Ingredientes:

- 2 pimientos pequeños.
- 1/2 taza de cuscús.
- 1/2 taza de agua o caldo vegetal.
- 1 cebolla
- 5 cucharadas soperas de lentejas cocidas.
- 4 alcachofas.
- 1/2 tomate.
- 1/2 calabacín.
- Curry, comino, perejil, sal, aceite de oliva (c/n)

Preparación: en una olla grande añadir ½ taza de agua o caldo y hervir a fuego medio.

Añadir una cucharadita de curry y una pizca de comino a la olla y remover. Cuando el agua este hirviendo, añadir el cuscús y luego apagar. Remover hasta que el cuscús haya absorbido toda el agua. Añadir un chorrito de aceite de oliva, mezclar y reservar.

Por otra parte saltear la cebolla picada, y añadir ½ calabacín y ½ tomate en cubos. Saltear y cortar los corazones de alcachofa finamente. Añadir y remover. Luego agregar las lentejas y una pizca de perejil, y saltear por 5 minutos para luego apagar. Seguir añadiendo el cuscús a la sartén junto con una pizca de sal y remover. Luego cortar la tapa de los pimientos y engrasar con un chorrito de aceite de oliva el interior de los mismos, colocarlos en un molde para horno y rellenar. Cerrarlos y llevar a horno durante 30 min a 180 grados. Retirar y servir caliente.