

# ENSALADAS NUTRITIVAS

## **Tabule de**

Trigo Burgol

Tomate

Aceitunas

repollo

lechuga

Condimentos:

Aceite de oliva

Limón

Hinojo

Asafétida (o cebollín)

## **PREPARACIÓN**

Hervir el trigo burgol.

Cortar tomates y aceitunas

Dorar Semillas de hinojo y polvo asafétida (o cebollín) y luego el repollo picadito muy finito.

Unir todo, salar, , aceite de oliva, limón.

## **Ensalada "gloriosa primavera": quinoa, aceitunas, papines, berenjena, quesillo y tahine**

Hervir quinoa con cúrcuma y comino

Freir papitas y berenjenas

Agregar quesito (fresco, blanco o rallado) y semillas de sésamo tostado y molido en mortero

# PLATOS CALIENTES

## (ARROZ, LEGUMBRES, PASTAS, SABJIS)

### . **Risotto de arroz en ghee (y, opcional, verduras)**

Ingredientes:

- . Arroz blanco (350 grs)
- . Verduras (opcional)
- . almendras (40 grs, opcional)
- . Ghee: 4 cucharadas.
- . Condimentos: eneldo, cúrcuma.

Dorar en ghee (aceite clarificado de manteca) eneldo; y enseguida cúrcuma. Agregar verduras en rodajas finitas. Dorar un ratito y agregar arroz. Dorar 2 / 4 minutos hasta que se ponga transparente. Agregar agua (dos partes de agua por parte de arroz).

Tostar aparte en sartén, las almendras.

Listo! Unir todo y salar. Quizás agregar un poco más de ghee, manteca o aceite de girasol.

**SOPA** crema de porotitos mung con zapallito, papines, berenjena, y mix de cominos y picantes.

Ingredientes

- . 300 grs Porotos mung
- . 1 zapallito
- . 1 papa
- . ½ berenjena
- . Aceite y sal

## Condimentos

- . 1 cda comino
- . ¼ cda pimienta blanca

## Preparación

Dorar comino y porotos mung, entonces hervir con agua suficiente para sopa. Agregar zapallito (al ratito) en rodajas.

Freír (o dorar en olla con aceite) la papa chiquitita en daditos muy chiquitos y las berenjenas muy chiquitas (dejarlas previamente en remojo media hora con agua calentita y sal gruesa). Agregar al final a la olla de la sopa. Las papitas y berenjenas harán efecto “crouton”.

**FIDEOS** de quinoa con salsa de tomate especiado entre morrones, repollos, brócolis y olivas... y salsa blanca de calabaza.

(esta es una receta de pastas “que nutren”, pueden usarse fideos integrales, de arroz... ). También ravioles, ñoquis de calabaza, etc...

Ingredientes (cantidades de todo a gusto del chef)

- . Fideos (especiales o comunes)
- . Salsa 1 (de tomate especial)
- . dorar en aceite: Condimentos: mostaza, jengibre, eneldo, ají molido, oregano
- . luego dorar: morrón, al ratito repollo, al ratito brócoli, al ratito tomate. Agregar agua (un poco). Tapar, fuego bajo.

Salsa 2 (salsa blanca de calabaza)

Ingredientes: leche / maicena / calabaza

- . condimentos: cúrcuma, nuez moscada, pimienta blanca, perejil.
- . aceite de oliva

PREPARACION: hervir calabaza. Hacer salsa blanca: hervir leche (por ejemplo 1 litro): agregar entonces un poco de maicena (tipo 2 a cucharadas) disuelta en un poquito de leche fría (media taza). Agregar condimentos y puré de calabzas. Revolver.

## **SABJI DE CALABAZA CON REPOLLO, DADITOS DE QUESO**

### Ingredientes

700 grs Calabazas en cubos

200 grs repollo blanco en tiritas (o repollitos de Bruselas al medio)

### Condimentos:

- . Hinojo (1/2 cdta)
- . Anís (1/4 cdta)
- . Coriandro (1,25 cdta)
- . Jengibre (1/4 cdta)

En una olla con capa de aceite, dorar especias (primero en grano, luego en polvo). Entonces dorar repollo, y al rato calabazas. Tres, cuatro minutos: entonces tapar, y al ratito agregar el Difusor (o tostadora). Tapar y cocinar (agregar un chorrito de agua cada tanto si es necesario) a fuego medio bajo. Si no hay difusor, necesitás más agua y muy bajo el fuego. Nunca destapar. NO REVOLVER. Hasta que esté tierna la calabaza. (ojo, que no se deshaga)

# PANES, PIZZAS Y HAMBURGESAS

**. Pizzas integrales esponjosas y crocantes con tucos nutritivos, queso casero y tops de hasta 8 vegetales**

**(Con la misma masa se puede hacer pan; hay que darle formas y es igual)**

RECETA PIZZA                      RINDE 4 pizzas  
masa de pizza    (para pan, misma masa)  
harina int    0,5    kg  
harina bca    0,5    kg  
agua            suficiente  
levadura      50    grs  
aceite         80    cm3  
sal    0,75    cda med

tuco  
tomate        1,3    kg  
repollo 0,2    kg    tiritas fino  
zapallito    1        unid    rallado        a la olla  
sal  
jengibre  
coriandro  
cúrcuma  
eneldo

queso         0,8    kg  
oregano

masa 300 grs  
tuco    1 cucharón y cuarto  
queso        200 grs

cocinar 4 minutos SIN SALSA  
luego CON SALSA hasta que esté lista  
fuego mediano    (200 grados)

agregar queso hasta que se derrita; oregano

**PANCITOS INTEGRALES CHAPATIS (tacos de la India)**

Masa

Harina Integral: 300 grs

Harina Blanca: 300 grs

Agua y sal: cantidad suficiente

Mezclar, hacer la masa. Dejar descansar. Hacer bollitos tipo pelota de ping pong (o un poco más). Estirar en disco. Cocinar en sartén a fuego medianamente bajito, vuelta y vuelta, sin que se ponga negrito. Finalmente, a fuego bien fuerte, directamente sobre la llama, unos pocos segundos de cada lado, hasta que se infla. Que no se queme.

Poner unas gotitas de aceite y guardar en bolsa. Aplastar con la mano para que no se forme aire dentro de los chapatis.

## **HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y ARROZ INTEGRAL**

Ingredientes:

300 grs Lentejas

300 grs arroz integral

300 grs harina leudante

Ingredientes: coriandro / comino / cúrcuma / jengibre /sal / perejil

Consistencia apropiada: calabaza / leche / salsa de soja / aceite

Preparación

hervir lentejas y arroz. Agregar condimentos en polvo. Medir consistencia (agua, aceite, etc...). Siempre un poco de aceite para que no se peguen en la bandeja.

Armar pelotas en bandeja con las manos húmedas. Dar forma con la palma de la mano

Hornear a fuego fuerte (vuelta y vuelta)

iojo que se queman rápido y a veces se pegan al darlas vuelta si no están listas!!!)

## **ADEREZOS**

### **Mayonesa de ZANAHORIAS**

2 zanahorias cocidas

2 papas hervidas (o la misma cantidad de lenteja naranja cocidas)

Jugo de 2 limones

Aceite de girasol (la misma cantidad en líquido que el limón)

Cúrcuma y jengibre

Sal

**quesillos** blancos saborizados

Mezclar mendicrim con rúcula, o perejil molido, o aceitunas negras, o jengibre, o cúrcuma... probar

# POSTRES Y JUGOS

## **. Muffins de manzana con nueces y pasas con azucar rubia y glaseado de limón.**

Ingredientes:

- . 500 grs de harina leudante
- . 500 cm<sup>3</sup> de leche (o agua, o leche de almendras)
- . 400 grs de manteca (o 400 cm<sup>3</sup> de aceite)
- . 500 grs azúcar rubia o integral
- . 2 manzanas ralladas
- . ralladura de 1 limón
- . jugo de 1 limón
- . 25 grs pasas de uva
- . nueces

Mezclar la manteca con el azúcar. Agregar de a poco la harina, y enseguida la leche. Un poco y un poco, un poco y un poco. Hasta terminar. Agregar manzana rallada. Ralladura de limón y pasas de uva y nueces picadas.

Guardar un poquito de azúcar y un poquito de nueces (sin picar).

Poner la pasta en moldes enmantecados y enharinados. Ojo que levanta (cantidad). Agregar las últimas nueces arriba.

- . Calentar azúcar en jugo de limón hasta que se disuelve.

Cuando la masa está listo rociar con jugo de limón en azúcar.

También el glaseado de limón se puede hacer con azúcar impalpable sin calentar. Sólo mezclando.



. **“SERENITO CASERO”** (hervir avena 25 minutos a fuego mínimo con 3 partes de agua, puede llevar vainilla, pasas de uva, ciruelas, frutas, azúcar orgánica –éstos agregar a la mitad-)

## **Bombones de avena**

Ingredientes

300 grs avena

60 grs germen de trigo

60 grs coco rallado

60 grs de pasas de uva

250 grs de miel (aprox)

60 grs de copos de salvado (all bran)

Tostar la avena a fuego lento (25 minutos)

Agregar cuando queden 4 minutos, el germen de trigo

Sobre el final el coco rallado, las pasas de uva (2 minutos)

Agregar copos de salvado y miel. Hacer bolitas con manos mojadas.

. (Con muchísima menos miel: super granola)

. (también pueden cambiar ingredientes: frutos secos / semillas / cereales)

. (se puede hacer la misma receta hervida, 3 partes de agua aprox, mismos tiempos, incluso con frutas)

**ATENCIÓN:**

. el timing es muy delicado. Fuego bajo, revolver y controlar. El color de la avena tostada se ve cuando es marrón oscuro y no hay nada “blanquito”.

. Las otras proporciones pueden modificarlas a gusto y probar.

. En vez de miel se pueden hacer con dulce de leche.

. En granola se puede combinar con mermelada también junto (o en vez de) miel.

### **lassi (jugo hindú de yogur con frutillas)**

800 cm<sup>3</sup> de yogur

500 cm<sup>3</sup> de agua

6 cdas de azúcar

Frutas a gusto