CLASE N° 1

MASA INTEGRAL

La **harina integral** es el producto resultante de la trituración del grano de trigo entero, sin separación de ninguna parte de él. A diferencia de la harina blanca o refinada, la harina integral conserva la cubierta exterior del grano de trigo (o **salvado**) y el **germen de trigo**, componentes que contienen una gran cantidad de fibra, ácidos grasos esenciales, minerales, vitaminas del complejo B y hierro. La harina blanca, por el contrario, se obtiene únicamente por  molturación del endospermo, parte interna del grano de trigo formada en su mayoría por almidón y algo de proteínas.

**Masa integral base**: colocar en un bols 1 tazas de harina leudante, 1 tazas de harina integral superfina, 1 cdita. de sal marina. Mezclar. Hacer un hueco en el medio, y colocar 1 huevos, 1y1/2 cda. de aceite, 1/2 taza de agua tibia. Trabajar hasta lograr una masa blanda, luego estirar. Forrar una tartera aceitada, pinchar la masa con un tenedor y precocinar a horno moderado 3' a 5', hasta que la masa este seca pero no dorada. Rellenar a gusto*.*

**Masa integral con semillas** (\*)

Harina integral 2 tazas - Polvo para Hornear 1 cdita - Semillas de lino 3 cdas- Semillas de chia 2 cdas- Semillas de sésamo integral 2 cdas- Sal marina 1 cda - Manteca 150 g (o aceite) Agua cantidad necesaria

Procedimiento

Mezclar la harina, el salvado, el polvo de hornear, las semillas, la sal. Agregar la manteca fría hasta formar un arenado. Luego, incorporar el agua tibia y amasar hasta obtener una masa medio blanda. Reservar en heladera por 15 minutos. Forrar un molde aceitado y llevar al horno 180 °C por 5 minutos.

***MASA CLASICA (con harina común)***

**Masa Sable**: 300 gr de harina 0000 – 120 gr de manteca – 2 huevos – 2 cucharaditas de sal – 1 cucharadita de azúcar. Amasar todo junto en lo posible en frio debido a la gran cantidad de manteca que lleva la masa. No amasar demasiado. Una vez lograda la consistencia adecuada, llevar a heladera unos 20 minutos.

**Rellenos**

Tarta de choclo y zanahorias: 2choclos, 2 zanahorias ralladas, 1 cebolla, 2 cdas. de queso rallado, 1taza de salsa blanca, sal marina, aceite. Hervir los choclos 5' en agua sin sal. Retirar, dejar enfriar un poco y desgranar. Rehogar la cebolla picada, agregar las zanahorias ralladas, cocinar 5' a fuego suave. Retirar del fuego, mezclar con los granos de choc1os, el queso rallado, la salsa blanca y la sal. Rellenar.

Tarta de Roquefort y Cebollas Caramelizadas

Ingredientes: 1 kilo de cebollas - 200 gr de queso roquefort - 100 gr de queso mantecoso o muzzarela - 2 o 3 cditas de azúcar - sal y pimienta a gusto. Opcional (un puñado de nueces y 50 gr de apio picado)

Saltear las cebollas a fuego medio durante 30 min aprox. hasta que se doren bien (caramelizadas). Luego agregar el azúcar la sal y la pimienta, agregar los quesos y cocinar hasta que derritan un poco más. Retirar de la sartén y agregar a la tarta precocida y llevar al horno durante 10 minutos.

Otros Rellenos:

\*A /a Florentina: 1 paquete de espinacas, 50 gr. de queso blanco, 1 huevo, 2 cdas. de queso rallado, 1 cebolla. Cocinar las cebollas cortadas en finas juliana, junto con las espinacas, también cortadas finas y crudas. Sacar del fuego agregar los demás ingredientes. Dejar entibiar y rellenar.

\*De Cherrys, berenjenas y morrones: asar los morrones, cherrys y berenjenas en placa con aceite y sal. Cocinar en el horno (ojo que los cherrys estarán antes que el resto de las verduras) Pelar los morrones y picar no muy chicos. Cortar las berenjenas al medio, retirar la pulpa y cortar groseramente. Para el ligue, batir 3 huevos con 100cm3 de crema, sal y pimienta. Mezclar todo y rellenar la tarta.

\*Tarta de acelga y calabaza: Ingredientes: Ajo 2 dientes - Aceite de oliva - Huevos 5 - Sal - Cebollas 2 - Calabaza 1/2 -Queso de rallar 150grs - Pan rallado- Mozarella 250grs (o queso fresco). Enmantecar un molde y forrarlo con la masa de tarta. Hervir la acelga, saltearla con ajo y oliva. Mezclar con cebollas salteadas y dos huevos. Salar.  
Aparte, hacer un puré de calabaza y mezclar con tres huevos, agregar el queso de rallar y mezclar. Poner pan rallado sobre la masa, volcar el relleno de acelga, luego el relleno de calabaza, cubrir con mozzarella y llevar al horno.

TIP!: si sobra masa s e pueden hacer empanadas de:

\*Tomate, albaca, queso (condimentar con sal marina y aceite de oliva)

\*Cebolla: Rehogar 2 cebollas grandes picadas, agregar un pimiento morron, hongos remojados y picados, ajo, perejil, y sal a gusto. Dejar entibiar, agregar 2 huevos duros picados y rellenar

*(Para 1os rellenos se pueden usar las hojas de remolachas, de rabanitos, de colifor, las partes verdes del puerro, del brócoli, etc.)*

**Salsas para hacer hacer el ligue de las tartas**

*Salsa blanca (sin leche): en una cacerola calentar 1/4taza de aceite, agregar 4 cdas. de harina común, revolver enérgicamente e ir agregando agua caliente, hasta tomar la consistencia deseada. Condimentar con sal y nuez moscada.*

*Salsa blanca (con leche descremada): disolver media taza de leche y 1 cucharada de fécula de maíz (maicena) disolver bien disuelto, pasar a cacerola y agregar ½ taza más y otra cucharada más, disolver nuevamente, a todo eso agregar una taza más de leche. Calentar hasta que tome la consistencia deseada. Condimentar con sal y nuez moscada.*

*Salsa Bechamel: primero” hacer el roux” calentando 35 gr. de manteca y mezclando con 35 gr. de harina común (se puede hacer sobre un salteado de cebolla picada fina). Luego ir agregando de apoco leche caliente (1/2 litro) y nunca dejar de batir para evitar se formen grumos. Agregar sal, pimienta y nuez moscada. Si se quiere más espesa la salsa se le debe agregar desde el comienzo un poco más de harina.*

*Nota: se puede usar también, uno de los ligues más clásicos de todos los libros de cocina, que es el siguiente*: crema 100 cm3. 3 huevos, sal y pimienta a gusto.

Tartas Gourmet

Tarta de zuchinis y berenjenas grilladas (con masa integral con semillas)

Tomates 2/3 Unidades - Berenjenas grilladas 4 Unidades  -Semillas de girasol Cantidad necesaria

Aceite de oliva Cantidad necesaria -Zucchini grillado 3 Unidad -Queso boconccino o muzzarela 350 grs.

Hojas de albahaca a gusto -Queso parmesano rallado 300 g

- Cortar un rectángulo de masa previamente estirada.

- Disponer en capas berenjenas grilladas, queso rallado tipo parmesano, queso boconcini (o sino muzzarela), zuchinis grillado, rodajas de tomate, aceite de oliva y hojas de albahaca. Repetir la operación.

- Terminar con una capa de zuchini, queso rallado tipo parmesano, un poco de aceite de oliva.

- Espolvorear con semillas de girasol.

- Verter la mezcla sobre la masa previamente fonzada en un molde

- Hornear a 160 grados por 25 minutos.

Tarta de Calabaza con masa Sable

Salsa blanca 200 g - Queso parmesano rallado 150 g-Calabaza 2 Unidad-Tomillo 1 puñado  -Huevos 3 Unidades-Sal y Pimienta A gusto-Aceite de oliva Cantidad necesaria

Cebollas 2 Unidades

- Cortar calabaza en cubos grandes y cebollas en gajos.

- Disponer en una placa. Agregar tomillo picado.

- Condimentar con sal y pimienta.

- Agregar aceite de oliva y trabajar con las manos, asegurándose de impregnar todos los cubos.

- Hornear a 160 grados por 30 minutos. Reservar.

(Opcional: saltear la cebolla aparte en una sartén hasta caramelizarla bien-)

- Unir en un bol 3 huevos, 200 grs de salsa bechamel, 150 grs de queso rallado tipo parmesano y salpimentar.

- Agregar la mezcla las verduras asadas. Mezclar bien.

- Verter la mezcla sobre la masa previamente fonzada en un molde.

Opcional: pre cocinar la masa asi no se nos humedece -

- Hornear hasta que este cocinada.

COSITA DULCE:

Muffins de Naranja y Algarroba

Harina integral 200 grs – Harina de algarroba 2 o 3 cdas a gusto – Azúcar 75grs –

Ralladura de 1 Naranja – Jugo de Naranja o agua (125ml) – Jugo de limón 1 chorrito -

Aceite 40 ml – Bicarbonato de sodio ½ cdita – Extracto de Vainilla 1/2 cdita

En un bol mezclamos el aceite, azúcar, ralladura y el jugo o agua. Mezclamos bien y agregamos la vainilla. De a poco vamos introduciendo la harina mezclada previamente con el bicarbonato y la algarroba. Repartimos la masa en moldes para muffins llenando ¾ parte. Llevamos a horno suave 20-25 minutos. Decorar con chocolate o semillas de amapola o azúcar impalpable.

Están listos cuando la superficie esta seca y si le metemos un cuchillo al muffin el mismo sale seco.

Nota: pueden hacerse con leche vegetal y puede agregarse frutos secos, pasas de uva, trocitos de chocolate, etc.

(\*)CONSUMIR SEMILLAS!

Las semillas se compran preferiblemente  ENTERAS. (Las que vienen molidas son buenas, pero pierden el 80% menos de las propiedades)

Se consumen:

1. Activadas

2. Molidas (con molinillos que se consiguen en bazares o dietéticas, se puede usar los de la pimienta también)

3. Cocidas: La única manera de consumirlas ENTERAS es en panes, budines o masas que llevan cocción.

NUNCA ENTERAS!! (caen pesadas y crean aire en el estomago, se entiende?!?!)

ACTIVAR SEMILLAS: Es simplemente dejarlas en agua durante mínimo 12 hs, max 48 hs (con que el agua cubra las semillas ya está, la chía y lino mínimo 24 hs!), en la heladera, tapadas (lo más práctico es en frascos) (Almendras, nueces o castañas de caju con 8-12 hs esta bien)

Pasado ese tiempo hay que desechar el agua! y están listas para usar. (hay muchas recetas que no aclaran esto! o dicen que es opcional, CUIDADO! porque esa agua tiene tóxicos!)

Excepción: LA CHIA y el LINO  si hay que consumir el agua, porque se transforma en una especie de gelatina transparente muy muy nutritiva!

También se pueden activar tostandolas un poco en una sartén, unos 3 a 5 minutos, cuidando que no se quemen, y las consumimos en ensaladas, sanguches, donde quieras!!

CONSEJOS PARA LA SALUD

• Mastique su bocado hasta que se trague solo, se haga líquido, su organismo entero se lo agradecerá.

• Comprar los alimentos frescos permite aprovechar mejor su capacidad nutritiva y en lo posible, orgánicos.

• En primer término ase, en segundo cocine al vapor, luego hierva con la mínima cantidad de agua.

• Incorpore a sus comidas un cereal par vez, dos son indigestos, cuanto más su mezcla.

• Si quiere mantenerse joven, coma más crudo que cocido.

• Tenga buenos pensamientos mientras come, lo ayudaran a conseguir una buena digestión aparte de beneficiar su calidad de vida.



*A la hora de cocinar pone música linda: sugerencia: la que te den ganas de cantar!*

*Para salir a comer: a mi me gusta “Be prana”, un lugar en la Humberto primo esq Urquiza, con todas las opciones.*

*Seguinos en Instagram “Reina Mora Cocina”*