## Hamburguesas de Quinoa

Ingredientes: salen 10 grandes - 6 tazas de quinoa hervida (2 tazas de quinoa seca + 4 tazas de agua) - 1/2 taza de semillas de chia (opcional) - 1/4 taza de ajo, perejil y albahaca fresca picados - sal, pimienta – 1 zanahoria pequeña rallada -1 cebolla salteada – 1 pimiento salteado – 50 gr o 100 gr de queso para rallar - pan rallado ½ taza o 1/2 taza de harina de arroz (opcional, sino harina integral o común)

Método: cocina la quinoa como se indica mas abajo. Cocinar el amaranto. Picar la cebolla y el pimiento en cubitos y saltear en sarten. Dejar enfriar. Hacer la masa (mezclar todos los ingrdientes, no debe quedar algo muy húmedo para que se puedan armar unas bolitas tipo albóndigas y luego aplastamos con la mano para dar forma de hamburguesa), armar las hamburguesas y cocinar. Al horno se deben concinar unos 30 minutos y fritas 2 minutos y medio de cada lado en aceite caliente.

Empanar con pan rallado y huevo (opcional) para convertirlas en milanesas.

Preparación de la quinoa: se elabora de la siguiente manera: lavar bien dependiendo del estado en que se encuentre el grano, a veces viene con arenilla, palillos, etc. (al menos lavar 5 o 7 veces) luego dejar en remojo 10´, enjuagar y hervir a razón de 1 parte de quinoa seca (antes de ponerla en remojo) y 2 de agua, a fuego lento por unos 15´ aproximadamente hasta que se consuma toda el agua en cacerola semi destapada sin sal.

nota: la Quínoa es un grano muy parecido al AMARANTO y se preparan de manera similar (no tiene saponina pero se recomienda lavarlo de todas formas) por lo cual, podemos sustituirlo en la mayoría de las preparaciones…se hierve de la misma manera de la quinoa.

**Hamburguesas de lentejas** - Cantidad 15 hamburguesas (aprox)

1 taza de arroz integral cocido – 2 o 3 tazas de lentejas cocidas - 1 cebolla (puede estar cruda o salteada) – ajo, perejil, sal marina, pimienta negra, 3 cdas de aceite, pan rallado cantidad necesaria.-

Opcional: romero, zanahoria rallada, avena para rebozar…

Procesar todo (minipimer o multiprocesadora). Armar bolas con las manos húmedas o aceitadas y achatarlas para darle forma de hamburguesas. Cocinarlas en asadera aceitada. Darlas vuelta para que se doren en forma pareja. Se puede reemplazar el arroz integral por trigo burgol grueso o trigo, y las lentejas, por porotos aduki.

Opcional: agregar hongos salteados a la preparación, algunos frutos secos triturados, aceitunas negras, pimiento morrón asado, curry, etc. Lo más interesante además de que podemos hacerlas con los ingredientes que nos gusten, es que también se pueden freezar, así de esta forma, haces una buena cantidad , y después vas usando las que te hagan falta cuando quieras.

*5 Tips para la Preparación del Arroz Integral:*

La proporción de agua es 3 veces la cantidad de Arroz Integral - Limpiar y lavar previamente.

Hay que dejar el Arroz **en remojo de unas 2 a 4 horas**, o incluso toda la noche para preparar al día siguiente.

Para la textura al dente, que no se pegue o que no quede seco, **integrar al agua aceite de oliva.** Tambien le aporta brillo.

Durante la cocción, **remover solo al principio** cuando comienza el hervor, pero luego, puedes bajar el fuego y dejarlo tranquilo.

Puede hervirse con laurel, sal marina y ajo.

*Preparacion de las lentejas*

Nota: las lentejas hervirlas en abundante agua y agregarle alga kombu (\*)

(\*) Alga kombu: El alga Kombu destaca por sus propiedades remineralizantes, su alto contenido en Yodo y por hacer más digestivas y menos flatulentas las legumbres. Gracias a su riqueza en ácido glutámico, ablanda las fibras de las legumbres u otros alimentos reduciendo su tiempo de cocción, a la vez que aumenta el sabor y la digestibilidad del plato. Debido a la gran riqueza en minerales el alga Kombu es muy utilizada para tratamientos de cara y cuerpo. Ayuda a nuestra piel a eliminar toxinas y le proporciona muchos nutrientes que hacen que la piel se sienta renovada, tonificada e increíblemente suave.

Hamburguesas de garbanzo

Queso parmesano rallado 1 Puñado  - Comino 1 cdita. Sal y Pimienta A gusto -

Aceite de oliva Cantidad necesaria –Cilantro o perejil 1 puñado  -Huevos 2 Unidades

Pimientos rehogados 1/2 Taza -Ajo 1 cdita.-Pimenton 1 cdita.-Castañas de cajú previamente hidratasdas1/2 Taza (opcional) Garbanzos cocidos 800 g (aprox)

- Procesar 800 grs de garbanzos cocidos pelados, 1/2 taza de castañas de caju, 1 cucharadita de comino y 1 cucharadita de pimenton. - Salpimentar, agregar dos huevos y un chorro de aceite de oliva. - Incorporar un puñado de cilantro picado, media taza de pimientos rehogados, 1 cucharadita de ajo picado y un puñado de queso rallado tipo parmesano.  
-Amasar bien hasta unir todos los ingredientes. - Dar forma de hamburguesa con un molde o con la mano. - Cocinar en una plancha con aceite de oliva o en horno.

Se puede reemplazar las castañas por otro fruto seco o por un poco de arroz o mijo.

**Aderezo:** Mezclar 1 taza de queso crema, 3 cucharadas de aceitunas picadas, 1 cucharadita de alcaparras, 1 cucharadita de ajo picado, jugo de limón, sal y pimienta.

**Mayonesa de remolacha o de zanahoria**

Ingredientes: ½ Kg de remolachas o zanahoria cocidas (le da un sabor extra que se cocinen al horno) - jugo de 1 limón – ¾ TAZA de aceite -líquido de cocción (apenas) - 2 dientes de ajo picado - sal marina a gusto- 1 cdita mostaza (opcional)

Preparación: Licuar todos los ingredientes, agregando el líquido de cocción lentamente para lograr la consistencia deseada.

Ketchup Natural (raw)

tomates frescos 2 – tomates secos 7 – aceite ½ taza aprox – dátil remojado 1 (o 1 cucharadita de azúcar mascado integral o común) – vinagre 2 cditas – sal y pimienta a gusto.

Mixear todo junto y servir con lo que más nos guste para acompañar o untar.

**Ensalada de Rucula, pomelo y nueces caramelizadas.**

1 atado de rucula – hojas de perejil, albahaca, menta – 50 gr de nueces o almendras caramelizadas – 1 o 2 pomelos rosados – 1 tostada de pan negro del dia anterior – 150 gr de parmesano – vinagreta (\*)

Limpiar la rucula, tostar las nueces y agregar un poco de azúcar (2 cdas ) - cortar los pomelos a vivo!

Para la vinagreta (\*): mezclar en un bowl, limón, miel, mostaza de dijon, sal y pimienta y agregar aceite de oliva o girasol en forma de hilo.

Colocar en un bowl todos los ingredientes y unas cucharadas de la vinagreta, mezclar y servir sin machacar las hojas. Acompañar con la tostada de pan integral. (\*)puede ser limón o vinagre o aceto)

Aderezos opcionales para cualquier ensalada…

Mayonesa vegetal de albahaca – receta

La mayonesa es un claro ejemplo de una emulsión estable. Aunque a la vista nos parezca un ungüento liso y homogéneo, en realidad no lo es. Millones de partículas de aceite están capturadas dentro de agua y esto lo logra también la lecitina, en este caso, presente en la yema de huevo. Existe una versión vegana en la que se reemplaza la yema por leche de soja de polvo, alimento también muy rico en lecitina

 Ingredientes: ·  ½ taza de leche de soja en polvo\* -·  ½ taza de agua -·  Sal y pimienta -·  Jugo de 1 limón

·  1 taza de aceite de maíz o girasol -·  1 taza de aceite de oliva -·  1 buen puñado de hojas de albahaca fresca

\*PUEDE USARSE LECHE COMUN O CUALQUIER LECHE VEGETAL – (podes hacer la mitad de la receta)

Reducción de aceto balsámico – receta

Una preparación que brilló en los 90’s, cuando todos los platos parecían terminarse con este jarabe. Se usa en muy poca cantidad: apenas hilos son suficientes como para realzar el sabor de platos como carnes asadas o ensaladas de hojas con quesos, frutas frescas y secas.

Ingredientes: ·  1 taza de azúcar integral - ·  2 tazas de aceto balsámico ·  Cáscara de 1 naranja

·  3 monedas de jengibre -·  1 diente de ajo

Colocar todos los ingredientes en una ollita y cocinar hasta que reduzca a la mitad y tenga brillo y consistencia de jarabe. Conservar en la heladera, preferentemente en una mamadera para que sea fácil de administrar. Los principales ingredientes son el aceto y el azúcar (que también puede ser regular o negra), los perfumes variarán según su gusto y aplicación.

**POSTRE CROCANTE DE FRUTAS (6 personas)**

Cortar en rodajas finas 1 ¼ kilo de manzanas rojas, manzanas verdes o peras O DURAZNOS (echar limón para que no se oxiden). Colocar las frutas sobre una fuente para horno de 5-6 cm de alto, previamente enmantecada y enharinada. Luego Mezclar partes iguales de azúcar y manteca y harina (100 gr de cada una aprox). A esta mezcla también podemos agregarle nueces, pasas de uva, canela entre otras cosas…

Ojo…No hacer masa, sino que dejarla en forma de grumos.

Hechar sobre las frutas y llevar a horno medio durante 45 minutos aproximadamente. Servir con bocha de helado de vainilla o crema chantillí.

Proba nuestros medallones congelados son una ricura bárbara …\*

*Fan page “facebook”: Reina Mora Cocina - Instagram: Reina Mora Cocina*