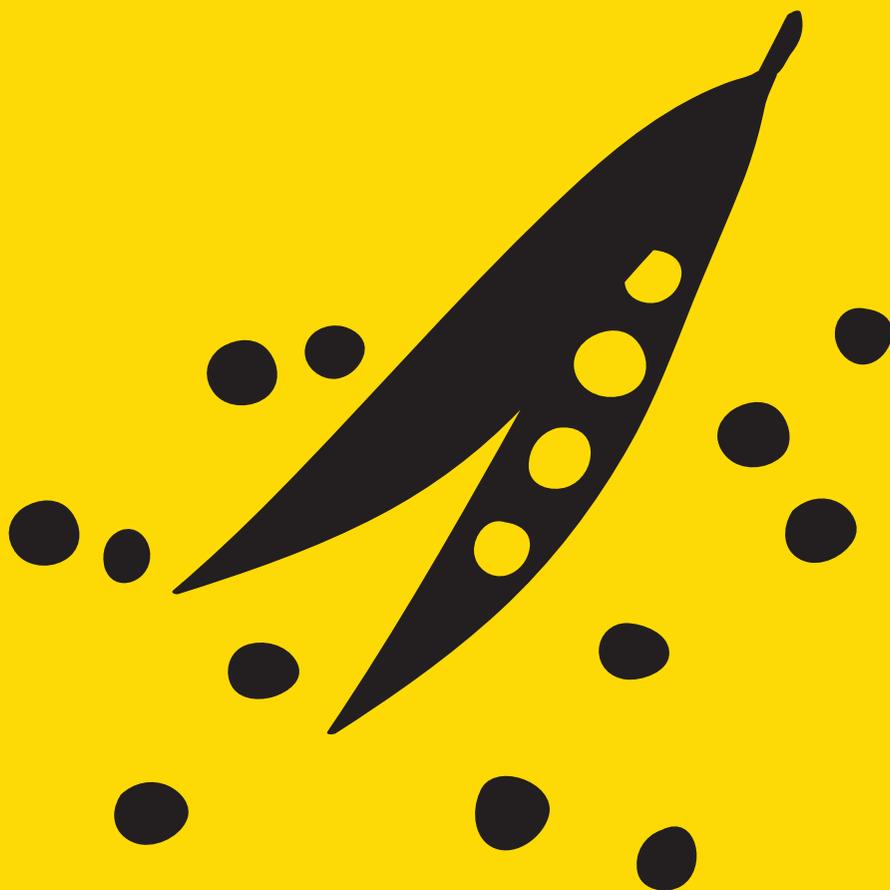


La cocina de las legumbres

Fundación Alícia



La cocina de las legumbres

Fundación Alícia



alícia

© del texto: Fundación Alicia, 2016
© de las fotografías: Andrea Resmini, 2016
© de las ilustraciones: P.A.R. p-a-r.net, 2016

Diseño y dirección de arte: P.A.R. p-a-r.net

Primera edición: octubre 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-16185-1
Depósito legal: B. 17.856-2016

Impresión y encuadernación: Talleres Gráficos Soler, S. A.
Impreso en España – Printed in Spain,

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice

| | |
|--|-----|
| Prólogo, por José M. ^a Ordovás | 6 |
| Introducción | 8 |
| Descripción de las legumbres | 10 |
| Legumbres y salud | 20 |
| Legumbres y sostenibilidad | 28 |
| Las legumbres en el mundo | 32 |
| Recetas del mundo | 38 |
| Historia de las legumbres en la alta cocina | 50 |
| Cocción de las legumbres | 64 |
| Recetas | 86 |
| Para picar a cualquier hora | 92 |
| Como parte de panes u otras masas | 100 |
| En sopas | 116 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| En forma de crema | 132 |
| Haciendo purés para compartir | 150 |
| En ensaladas múltiples | 162 |
| Como relleno de infinidad de platos | 196 |
| En salsas o aliños para todo | 222 |
| En fritos apetecibles y sabrosos | 236 |
| Salteados al momento | 250 |
| Como sustituto de la carne o casi | 272 |
| En guisos de cuchara | 286 |
| Postres dulces y diversos | 314 |
| Zumos y batidos | 330 |
| Índice temático | 344 |
| Índice alfabético | 347 |
| Agradecimientos | 351 |

Introducción: legumbres, el alimento del futuro



La Fundación Alcía, acrónimo de ALimentación y cienCIA, es un centro de investigación, desarrollo e innovación culinaria donde expertos de diferentes disciplinas, desde las ciencias naturales hasta las sociales pasando por la tecnología de alimentos y la nutrición, creamos y transferimos conocimiento de la mano de chefs creativos de primer nivel internacional y otros más especializados en la historia y la tradición gastronómica.

El objetivo de Alícia es inventar la cocina del siglo XXI. Pero nuestro trabajo no se centra en la idea de nuevos platos de alta cocina creativa, aunque colaboremos con los mejores restaurantes desde el punto de vista de la investigación y desarrollemos herramientas tecnológicas que ayuden a innovar a las estrellas más destacadas del arte culinario. Al contrario, muchas veces nos aprovechamos tanto de sus ideas como de la sabiduría del patrimonio tradicional para componer propuestas sustentadas por la evidencia científica que contribuyan a que todos comamos mejor en nuestro día a día.

Y cuando decimos todos en realidad queremos decir cada persona, porque cada uno de nosotros, en cada momento de nuestra vida, tenemos diferentes necesidades y circunstancias que nos condicionan a la hora de comer. Investigamos, pues, para las personas, para ofrecerles soluciones prácticas para las diferentes casuísticas; para aquellos que no saben cómo gestionar su alimentación y la de los suyos; para los que pasan un mal rato económico; para los que tienen diabetes, insuficiencia renal, cáncer o alguna otra enfermedad; para los intolerantes, para los alérgicos, para los niños, para los mayores, para las embarazadas, para los deportistas, para los que no pueden masticar, para cuando estamos en el hospital o la residencia, para los que se quedan a comer en el cole, para los que no tienen tiempo de cocinar, para los que compran comida preparada en el súper, para los que frecuentan los menús de restaurante y para los que cocinan en casa. No acabaríamos —tenemos trabajo para rato— porque comemos cuatro o cinco veces al día y cada acto de consumo alimentario es diferente.

De ahí que nuestro lema sea «Para que todos comamos mejor». Mejor es más sano, es decir, más seguro, suficiente y equilibrado. Mejor también significa más sostenible, porque, si no, es pan para hoy y hambre para mañana. Por último, evidentemente, mejor también quiere decir más bueno, más apetecible, más rico, porque para mantener una buena estrategia alimentaria el placer debe alinearse con la salud y la sostenibilidad.

Bien, pues las legumbres cumplen de sobra con nuestras tres premisas: son buenas, son saludables y son convenientes para el medio ambiente. Han formado parte de todas las tradiciones culinarias desde tiempo inmemorial y protagonizan algunos de los platos más populares de las mejores gastronomías. Además, las últimas investigaciones en salud prescriben aumentar su consumo. Por fin, también los expertos en ecología aconsejan una mayor presencia en las dietas de todo el mundo, pensando en el futuro de nuestro planeta. Incluso la ONU en sesión plenaria ha reconocido su importancia estratégica para la humanidad. ¿Qué más necesitamos pues para cocinar y comer con mayor frecuencia este auténtico superalimento? En Alícia estamos comprometidos activamente desde hace tiempo con su promoción, y este libro aporta argumentos, consejos, soluciones, ideas y recetas adaptadas a cualquier preferencia, tiempo y presupuesto para facilitarnos, a todos, el placer de cocinar y comer legumbres.

¿Cómo las puedes encontrar?

Normalmente, las legumbres se comercializan secas, ya sea en grano o bien molidas y convertidas en harina. Sin embargo, también podemos encontrar estas semillas frescas (por ejemplo, las habas, los guisantes o las alubias), congeladas o en conserva. Veamos, a continuación, qué características presentan en cada formato y cómo podemos conservarlas o actuar en cada caso.

Secas

Adquirir la legumbre seca (ya sea en grano o molidas y convertida en harina) suele ser lo más habitual. Cuando las compramos así es recomendable conservarlas en un recipiente opaco que no deje pasar la luz, para que no se oxiden o pierdan el color. Es muy importante guardarlas en un lugar fresco y seco, aunque esta conservación mejora si se refrigeran. Las legumbres secas pueden mantenerse durante años si se almacenan correctamente, pero lo mejor es consumirlas antes de los 12 meses, porque con el tiempo pueden llegar a enranciarse y perder su consistencia. Además, las legumbres viejas suelen tardar más en cocerse.

Harinas

Como decíamos, más allá de la legumbre entera podemos encontrar otros productos elaborados a partir de las harinas de estas semillas. Se utilizan para complementar otros alimentos, como harinas de cereales y productos de panadería, enriqueciendo con vitaminas algunas masas que por sí mismas no las llevarían. Son una fuente importante de proteína de origen vegetal. Tienen un bajo valor calórico y un bajo índice glucémico (beneficioso para las personas que sufren diabetes), un alto contenido en fibra y no contienen gluten (así que son una buena alternativa para personas celíacas).

Las harinas procedentes de las legumbres son el resultado de la molienda de los granos secos. Pueden ser harinas realizadas con la legumbre cruda, aunque también podemos prepararlas después

de su cocción. En este segundo caso la aplicación del calor modifica algunas de sus propiedades: el almidón se gelatiniza favoreciendo la digestibilidad, se eliminan parte de los carbohidratos causantes de las flatulencias y se obtiene un producto con mayor conservación.

Existen tantos tipos de harinas como tipos de legumbres. Sin embargo, en esta tabla se incluyen las más comunes, indicándose las características específicas de cada una y sus aplicaciones culinarias. (Véase Tabla 1)

¿Cómo se elabora una harina?

Estas harinas se pueden encontrar fácilmente en el mercado, pero también es posible elaborarlas en casa. A continuación, se detallan dos métodos posibles.

→ Harina cruda

1. Revisar que las legumbres secas no tengan ninguna partícula indeseada.
2. Con ayuda de un robot de cocina triturar las legumbres hasta obtener un polvo fino.
3. Pasar esta harina por un colador para eliminar aquellas partes que no se han molido bien y así obtener una harina homogénea.
4. Guardar la harina en un recipiente cerrado y en un lugar seco.

→ Harina precocida

1. Partiendo de la harina cruda, extenderla uniformemente sobre una bandeja de horno a un grosor de 1-2 cm.
2. Calentar el horno a 90 °C.
3. Hornear durante 3 horas.
4. Dejar enfriar y guardar en un recipiente cerrado y en un lugar seco.

Tabla 1. Harinas

| Tipo | Características | Aplicaciones culinarias |
|----------|--|--|
| Garbanzo | <p>Gran retención de humedad. Capacidad de unión tanto al agua como a la grasa. Proporciona estabilidad en la emulsión. Capacidad espumante. Actúa como espesante. En preparados cárnicos, aumenta la jugosidad y la suavidad de la elaboración.</p> | <p>Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. <i>Hummus</i> y <i>falafel</i>. Hamburguesas y albóndigas, como elemento aglutinador. Rebozados. Pasta.</p> |
| Lentejas | <p>En preparados cárnicos, aumenta la jugosidad y la suavidad de la elaboración. Incrementa la proteína y la fibra en las preparaciones.</p> | <p>Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. Hamburguesas y albóndigas, como elemento aglutinador. Rebozados. Pasta.</p> |
| Guisante | <p>Mantiene su color verde durante la cocción. Gran retención de humedad. Capacidad espumante. Proporciona estabilidad a la emulsión. Actúa como espesante. Incrementa la proteína y la fibra en las preparaciones. Sustituto del huevo.</p> | <p>Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. Sopas y salsas.</p> |
| Soja | <p>Gran retención de humedad. Textura de migas más suaves. Ayuda a la emulsión de grasas y otros ingredientes. Sustituto del huevo y la leche. Incrementa la proteína y la fibra en las preparaciones.</p> | <p>Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. Sopas y salsas. Rebozados. Pasta.</p> |



1 *Calgary beef hash*

2 *Frijoles refritos*

2 *Frijoles a la olla*

3 *Rellenitos*

3 *Frijoles con chicharrón*

4 *Boiled peanuts*

5 *Baked beans*

6 *Tacu tacu*

6 *Frijoles colados*

7 *Locro*

8 *Acarayé*

8 *Feijoada*

9 *Cuscús*

9 *Dafina*

9 *Bissara*

10 *Domodah*

10 *Cachupa*

11 *Cocido*

11 *Escudella*

11 *Puchero*

12 *Cassoulet*

13 *Erwtensoep*

13 *Fläsk och bruna bönor*

14 *Minestrone*

14 *Pasta fagioli*

15 *Fakes*

15 *Fasolada*

16 *Vinegret*



16 Kisel

17 Bunny chow

18 Githeri

19 Sambusak

19 Gondi

19 Falafel

19 Hummus

20 Khichdi

20 Chana masala

20 Rajma

21 Hlyayakko

21 Amanattó

21 Anpan

21 Azuki ice

21 Sekihan

21 Tofu

22 Gao

23 Dal bhat

23 Kwati

24 Faba bean salad

24 Pea ham soup

24 Red lentil and tomato soup





Esféricos de legumbres

Ingredientes para 4 pers.

Para hacer esféricos de garbanzos

150 g garbanzos cocidos
125 ml agua
5 ml aceite de oliva virgen extra

Para el baño de alginato

5 g alginato sódico en polvo
1 l agua mineral

Para hacer esféricos de judías blancas

150 g judías blancas cocidas
100 ml agua
5 ml aceite de oliva virgen extra

Otros

Gluconolactato cálcico en polvo (20 g/l)
Sal en escamas, pimienta
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y las judías blancas por separado.
2. Triturar cada una de las legumbres junto con el agua y el aceite hasta formar dos cremas bien finas.
3. Añadir el gluconolactato en la proporción indicada según el peso de la crema y volver a triturar procurando que no coja aire la mezcla.
4. Reservar en la nevera.

Para el baño de alginato

1. Disolver el alginato en el agua y triturar en una batidora de vaso durante unos minutos hasta su completa disolución.
2. Colar y reservar en la nevera durante una hora.

Para hacer los esféricos

1. Poner el baño de alginato en una bandeja ancha.
2. Con una cuchara semiesférica, verter el preparado de legumbres en el baño formando bolas. Esperar un minuto aproximadamente hasta que formen una fina capa exterior. Cuanto más tiempo pase dentro de este baño, más gruesa será la capa que da forma al esférico.
3. Sacar los esféricos del baño de alginato y traspasarlos a otro recipiente con agua limpia.
4. Escurrir y servir en una cuchara con una pizca de cristales de sal, pimienta, un chorrito de aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre balsámico.

Para picar a cualquier hora

Coca de verduras asadas y garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

200 g garbanzos cocidos
8 espárragos verdes
500 g masa cruda de pan
2 tomates
1 calabacín
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico
Tomillo en hojas
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. Lavar las verduras. Cortar el tomate y el calabacín en rodajas y el resto de las verduras en trocitos.
3. Estirar la masa de pan con ayuda de un rodillo lo más finamente posible.
4. Disponer las verduras intercaladas entre sí. Salpimentar y aliñar con unas gotas de vinagre y un chorrito de aceite.
5. Cocer la coca a 180 °C durante unos 15 minutos, hasta que esté la masa cocida.
6. Sacar del horno, disponer los garbanzos repartidos por encima, espolvorear con tomillo y volver a poner al horno. Cocer unos 5 minutos más.
7. Servir.





Socca de garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

230 g harina de garbanzos

450 ml agua

2 claras de huevo

Aceite de oliva virgen extra

Hierbas aromáticas (perejil,
eneldo, albahaca, estragón...)

Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner en un bol la harina, el agua, una cucharada de aceite, sal y pimienta.
2. Mezclar con un batidor hasta conseguir una crema sin grumos.
3. Lavar y picar las hierbas aromáticas. Añadir a la masa.
4. Batir las claras a punto de nieve y añadir suavemente a la masa.
5. En una sartén con aceite de oliva, poner un cucharón de masa procurando que cubra la base de la sartén.
6. Cuando empiecen a salir burbujas a la masa, darle la vuelta con ayuda de una espátula y cocer por el otro lado.
7. Retirar y servir.



Como parte de panes u otras masas
Otras masas y pastas



Sopa de lentejas con castañas

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas
2 nabos
2 chirivías
1 l de agua o caldo de verduras
1 puñado de castañas asadas
1 puñado de coles de Bruselas
Hierbas provenzales
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Pelar y picar las castañas. Reservar.
3. Lavar y pelar los nabos y las chirivías. Cortar en trozos no muy pequeños.
4. Retirar las hojas externas de las coles, lavarlas y cortarlas por la mitad.
5. En una cazuela, con unas gotas de aceite de oliva, rehogar las verduras unos minutos. Incorporar el agua y las hierbas provenzales y dejar cocer hasta que la verdura esté tierna.
6. Añadir las lentejas y el picadillo de castañas, calentar un par de minutos más y salpimentar.
7. Servir.

En sopas
Calientes

Crema de lentejas con coco

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas verdes
100 ml leche de coco
3 cebollas
1 pimiento verde
1 tomate rojo
Cardamomo en polvo
Cúrcuma en polvo
Canela en polvo
Mantequilla
Sal y pimienta
Zumo de 1 lima

Elaboración

1. Lavar las lentejas y ponerlas en un cazo cubiertas con agua fría. Cocer unos 30-40 minutos aproximadamente a fuego suave. En el caso de tener que añadir más agua, siempre tendrá que ser caliente. Cuando las lentejas estén cocidas poner a punto de sal. Reservar.
2. Pelar las cebollas y lavar el tomate y el pimiento. Picar las verduras a dados.
3. En una sartén con un poco de mantequilla, pochar la cebolla y el pimiento verde. Añadir el cardamomo, la canela, la cúrcuma y un poco de sal. Reservar un poco de sofrito como guarnición.
4. Triturar las lentejas junto con la leche de coco, el resto del sofrito y el líquido de cocción necesario para obtener una textura cremosa. Poner a punto de sal y pimienta.
5. Servir en un plato con el sofrito restante, unas gotas de leche de coco y unas gotas de zumo de lima.



En forma de crema
Calientes

Crema de lentejas con jamón

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas
 2 cebollas
 150 g tomate triturado
 100 g pimiento rojo
 1 puerro
 50 g jamón ibérico picado
 50 g aceite de oliva virgen extra
 2 huesos de jamón
 Laurel
 Pimentón dulce
 Azúcar
 Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. En una cazuela alta, colocar los huesos de jamón y el laurel. Cubrir con agua fría y dejar hervir durante 30 minutos a fuego suave. Ir eliminando con ayuda de un cucharón la espuma que se va formando en la superficie.
3. Mientras tanto, pelar la cebolla. Lavar el pimiento y el puerro. Picar finamente las verduras.
4. En un cazo con aceite de oliva, sofreír la cebolla, el puerro y el pimiento durante 20 minutos aproximadamente.
5. Poner una pizca de pimentón y añadir el tomate, remover y dejar cocer a fuego suave hasta que quede bien reducido. Añadir un poco de azúcar, si fuera necesario, para corregir la acidez. Salpimentar.
6. Añadir las lentejas y cubrir con el caldo de jamón. Dejar hervir unos minutos y triturar hasta formar una crema.
7. Servir la crema con el jamón ibérico picado por encima y un chorrito de aceite de oliva.



En forma de crema
 Calientes

Ensalada de alubias blancas con calamar

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias blancas cocidas
200 g calamar limpio
20 tomates cherry
4 filetes de anchoa en salazón
4 cogollos de lechuga
1 cebolla tierna
Medio pimiento verde
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las alubias blancas.
2. Pelar y picar la cebolla, lavar y cortar los tomates por la mitad. Lavar y cortar el pimiento a dados.
3. Mezclar las alubias y la verdura cortada.
4. Cortar en cuartos los cogollos y lavar. Secar con papel de cocina y reservar.
5. Hacer una vinagreta con el aceite de oliva, las anchoas troceadas y el vinagre. Salpimentar.
6. Cortar el calamar a tiras, salar y marcar a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva.
7. Emplatar los cogollos salpimentados y aliñados, repartir la mezcla de alubias y verduras y, por último, el calamar salteado.
8. Aliñar el conjunto y servir.



En ensaladas múltiples
Con carne o pescado

Ensalada de guisantes frescos y quinua con pescado

Ingredientes para 4 pers.

400 g guisantes frescos desgranados
 200 g filetes limpios de pescado
 100 g quinua
 150 g brócoli
 1 zanahoria
 ½ pimiento rojo
 Aceite de oliva virgen extra
 Hojas de albahaca
 Vinagre de manzana
 Sal y pimienta

Elaboración

1. Limpiar con agua la quinua, escurrir y hervir durante 12-15 minutos en un cazo con abundante agua. Escurrir y enfriar.
2. Cocer los guisantes en agua hirviendo y sal. Escurrir reservando el agua de cocción.
3. Hervir el brócoli en el agua de cocción de los guisantes hasta que esté al dente. Enfriar y cortar los brotes.
4. Pelar la zanahoria, lavar el pimiento rojo y picar las dos verduras.
5. En un bol, mezclar las verduras picadas, la quinua, los guisantes y el brócoli.
6. Dorar el pescado por ambos lados con un poco de aceite de oliva. Una vez tibio desmenuzar con las manos y añadir a la ensalada.
7. Picar unas hojas de albahaca añadir vinagre, aceite, sal y pimienta. Mezclar y aliñar la ensalada.



En ensaladas múltiples
 Con carne o pescado

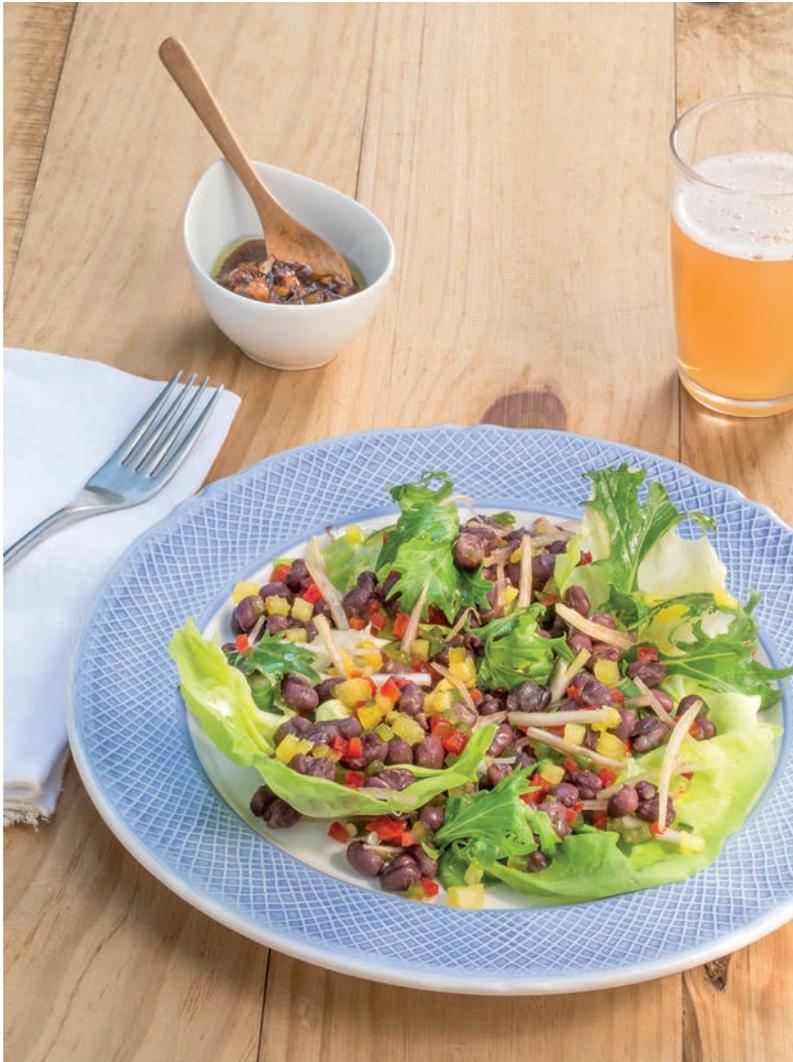
Ensalada de azuki con vinagreta de piña

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías azuki
2 rodajas de piña fresca
2 cebollas
½ pimiento verde
Hojas de lechuga y rúcula
Vinagre agridulce
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Dejar en remojo las judías azuki la noche anterior en abundante agua. Poner las judías en una cazuela, cubrir con agua fría y cocer suavemente hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.
2. Pelar y cortar en juliana la cebolla. Lavar y cortar los pimientos en dados pequeños y regulares.
3. Trocear la piña en dados pequeños.
4. Preparar la vinagreta con unas gotas de vinagre, el aceite de oliva, la piña, la sal y la pimienta.
5. Limpiar la lechuga y la rúcula. Escurrir. Mezclar las judías con las cebollas, los pimientos y un poco de aceite de oliva.
6. Colocar la lechuga y la rúcula en la base del plato con las judías por encima y aliñar con la vinagreta de piña.



En ensaladas múltiples
Con fruta

Ensalada de hojas verdes con lentejas y naranja

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas
 2 naranjas
 1 puñado de almendras tostadas
 ½ escarola verde
 1 c.s. mostaza de miel
 Aceite de oliva virgen extra
 Vinagre de manzana
 Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar en un bol.
2. Limpiar, escurrir y cortar la escarola, en trozos no muy grandes para que sea fácil de comer.
3. Pelar las naranjas, teniendo cuidado de retirar completamente la piel blanca más próxima a la pulpa, y cortarlas en gajos.
4. Mezclar las lentejas con la naranja.
5. Elaborar la vinagreta con el aceite de oliva, la mostaza y unas gotas de vinagre. Salpimentar.
6. Poner en un bol la escarola alternándola con las almendras y las lentejas. Salar y acompañar con la vinagreta.



En ensaladas múltiples
 Con fruta





Lasaña de legumbres y verduras

Ingredientes para 4 pers.

400 g legumbres varias cocidas
 100 g salsa de tomate frito
 12 placas de lasaña
 2 zanahorias
 1 cebolla tierna
 1 pimiento rojo pequeño
 Un trozo de brócoli
 Un trozo de coliflor
 Queso rallado
 Hojas de albahaca fresca
 Aceite de oliva virgen extra
 Sal y pimienta

Para la salsa bechamel

500 ml leche
 25 g harina
 25 g mantequilla
 Nuez moscada

Como relleno de infinidad de platos

Empanadas, pastas y otras elaboraciones

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. En un cazo con abundante agua hirviendo, hervir las placas de lasaña según indique el paquete.
3. Enfriar las placas cocidas en un recipiente con agua fría. Escurrir y reservar evitando que se peguen entre sí.
4. Pelar la cebolla y las zanahorias. Lavar junto con el resto de las verduras y cortar a daditos.
5. En una sartén con un poco de aceite de oliva sofreír la cebolla y el pimiento a fuego medio.
6. Añadir el resto de las verduras. Remover y sofreír el conjunto durante 10 minutos.
7. Añadir la salsa de tomate y la albahaca, dejar rehogar 5 minutos más aproximadamente y poner las legumbres. Salpimentar, remover bien y reservar.
8. En una bandeja de horno, untar la base con un poco de aceite de oliva, disponer una capa de placas de lasaña bien estiradas y escurrecidas e ir alternando con relleno de verdura. Acabar con placas de lasaña y verter por encima la salsa bechamel. Espolvorear el queso rallado. Gratinar la lasaña al horno a 200 °C.

Para la salsa bechamel

1. Calentar la leche en un cazo.
2. En otro cazo fundir la mantequilla y verter la harina de una sola vez, cocer unos minutos sin dejar de remover con ayuda de una varilla.
3. Añadir la leche poco a poco, removiendo constantemente para que no se formen grumos y cocer durante unos minutos.
4. Salpimentar y condimentar con una pizca de nuez moscada.





Croquetas de lentejas y salvia

Ingredientes para 2 pers.

300 g lentejas cocidas
 200 g leche caliente
 40 g harina de trigo
 40 g mantequilla
 8-10 hojas de salvia picadas
 Pan rallado
 Huevo
 Aceite de oliva virgen extra
 Harina de trigo para rebozar
 Sal y pimienta
 Nuez moscada

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y en un bol aplastarlas con ayuda de un tenedor. Reservar.
2. En un cazo derretir la mantequilla. Incorporar 40 g de harina y cocer durante 3-4 minutos removiendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Incorporar la leche caliente poco a poco removiendo con una varilla hasta que se integren los ingredientes y no se formen grumos.
4. Dejar cocer durante unos minutos a fuego medio hasta que espese.
5. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Añadir las lentejas y las hojas de salvia picadas a la bechamel.
6. Retirar del fuego, disponer en un recipiente y dejar enfriar unas horas en el frigorífico.
7. Con la ayuda de dos cucharas dar forma a las croquetas y rebozar con harina, huevo batido y pan rallado, por este orden.
8. Freír en abundante aceite de oliva bien caliente. Retirar las croquetas a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
9. Servir calientes.

En fritos apetecibles y sabrosos
 Croquetas y falafels

Guisantes negros con cordero y alcachofas

Ingredientes para 4 pers.

400 g guisantes negros cocidos
 200 g pierna de cordero deshuesada
 4 alcachofas
 2 dientes de ajo
 40 g avellanas tostadas
 Un chorrito de brandi
 Aceite de oliva virgen extra
 Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los guisantes y reservar.
2. Cortar el cordero a láminas finas. Salpimentar.
3. En una sartén con unas gotas de aceite dorar el cordero unos segundos a fuego vivo. Reservar.
4. Pelar y picar los ajos. Pelar y cortar las alcachofas a cuñas pequeñas.
5. Dorarlas en la misma sartén a fuego medio hasta que estén rustidas. Salpimentar y reservar.
6. Añadir un poco más de aceite y dorar los ajos unos segundos. Poner los guisantes y verter el brandi.
7. Saltear el conjunto hasta que se evapore el alcohol. Salpimentar.
8. Añadir las alcachofas y el cordero. Remover y saltear 1 minuto.
9. Picar las avellanas gruesas.
10. Añadir las avellanas a la sartén, remover y servir.



Salteados al momento
 Con carne o pescado

Habas con jamón y menta

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas
2 puerros
6 ajos tiernos
1 trozo de apio
100 g virutas de jamón ibérico
Hojas de menta fresca
Canela en rama
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner un cazo con abundante agua y sal a hervir.
2. Hervir las habas hasta que estén al dente. Colar y escurrir.
3. Pelar los ajos tiernos y los puerros. Picarlos junto con el apio.
4. Sofreír todo en una cazuela con un poco de aceite a fuego medio. Añadir un trocito de canela. Salpimentar.
5. Añadir las habas y un chorrito de agua. Saltear el conjunto.
6. Picar la menta.
7. Espolvorear el salteado con la menta picada y disponer encima las virutas de jamón justo para que se entibien con el calor.
8. Servir.



Salteados al momento
Con carne o pescado

Maki vegetal con judía blanca

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas
100 g pepino
½ aguacate
1 cebolla tierna en juliana
Alga nori
Salsa de soja
Zumo de limón
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y chafarlas con un tenedor hasta conseguir un puré. Aliñar con unas gotas de salsa de soja y aceite de oliva.
2. Lavar y cortar el pepino y el aguacate a tiras.
3. Estirar el alga nori. Extender la pasta de judías sobre el alga dejando un margen de 1 centímetro por cada lado.
4. Poner encima de la pasta de judías el pepino, la cebolla y el aguacate.
5. Enrollar el alga nori formando un cilindro.
6. Cortarlo en rodajas de unos 2 centímetros de ancho.
7. Servir con salsa de soja mezclada con unas gotas de zumo de limón.



Como sustituto de la carne o casi
Elaboraciones sin carne

Tartar de lentejas rojas y tomate

Ingredientes para 4 pers.
 400 g lentejas rojas cocidas
 300 g tomate maduro
 1 chalota
 Alcaparras
 Pepinillo en conserva
 Cebollino fresco
 Tostadas de pan

Para el aliño
 Mostaza de Dijon
 Vinagre de frambuesa
 Tabasco
 Aceite de oliva virgen
 Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas. Reservar.
2. Escaldar los tomates en agua hirviendo unos segundos. Escurrir, pelar y quitar las semillas. Trocear la pulpa a daditos. Dejar secar sobre papel absorbente.
3. Pelar y picar la chalota, las alcaparras, el cebollino y el pepinillo.
4. Hacer la vinagreta con los ingredientes del aliño.
5. Mezclar el tomate con las lentejas y el resto de los ingredientes picados.
6. Aliñar con la vinagreta al gusto.
7. Emplatar con ayuda de un molde redondo y acabar de salsear con el resto del aliño.
8. Servir con las tostadas de pan.



Como sustituto de la carne o casi
 Elaboraciones sin carne

Habas con yogur de pepino

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas
2 cebollas
½ brócoli
3 dientes de ajo
Unos granos de enebro
Un trozo pequeño de jengibre
Una copita de licor anisado
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Para el yogur

½ pepino
1 yogur
Hojas de menta picada
Cebollino picado
Zumo de limón
Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar y rallar la cebolla y los ajos.
2. Sofreír en una cazuela con un chorro de aceite a fuego suave durante 15 minutos.
3. Lavar y cortar a trocitos el brócoli.
4. Picar el enebro y rallar el jengibre. Añadir a la cazuela, remover y salpimentar.
5. Agregar las habas, el brócoli, el licor y un poco de agua. Tapar y cocer a fuego suave hasta que estén tiernas.
6. Poner a punto de sal y pimienta.

Para la salsa de yogur

1. Pelar y rallar el pepino. Mezclar con el yogur, las hierbas, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta.
2. Servir el guiso con la salsa de yogur.

En guisos de cuchara

Con verduras



