

LEGUMBRES

EL *Superfood*
GASTRONÓMICO



#PROYECTOLEGUMBRES

#PROYECTO LEGUMBRES



Uno de los mayores retos de los restaurantes y caterings hoy en día es cómo evolucionar y adaptarse la creciente demanda para:

- **más ingredientes vegetales y menos carne**
- **más proteína y menos carbohidratos y menos gluten**
- **ingredientes más sostenibles.**



Esta evolución de la restauración está detrás del creciente uso de las legumbres en una amplia gama de nuevas aplicaciones innovadoras y deliciosas.

Nuestro objetivo es ayudar al cocinero profesional a experimentar con la gran variedad de legumbres disponibles en el mercado para satisfacer a los clientes de hoy en día.



Las legumbres son saludables:

- **No tienen colesterol**
- **Aptas para celíacos**
- **Su índice glicémico es bajo**
- **Protena vegetal**
- **Alto contenido en minerales, vitaminas y fibra**
- **Probiótico**



Las legumbres responden a la tendencia social y gastronómica actual.

- **Una fuente de proteína fundamental para una dieta más rica en vegetales y de menor consumo de carne.**
- **Sin gluten**
- **Bajísimo índice de alergia alimentaria**

En este recetario le ofrecemos información general sobre las legumbres disponibles en el mercado, consejos para la preparación y correcta cocción de las legumbres y unas recetas ejemplos de las amplias posibilidades que ofrecen las legumbres.

LA GUÍA

Selección de las legumbres más utilizadas en España
y cómo prepararlas correctamente

#PROYECTOLEGUMBRES



Lentejas



VARIEDAD	⌚	👨‍🍳	°	V	R
1. Lenteja Eston 2. Lenteja Pardina 3. Lenteja Rápida 4. Lenteja Roja Partida 5. Lenteja Castellana	4 hs	45-50 min Lavar y escurrir bien antes de cocinar	FRÍA	x3	x2



Garbanzos

VARIEDAD	⌚	👨‍🍳	°	V	R
1. Garbanzo Blanco Lechoso 2. Garbanzo Pedrosillano 3. Garbanzo Castellano	12 hs REGLA GENERAL 1L agua + 1g bicarbonato de sodio x 200g legumbre seca (Doblar en tamaño y peso)	1:30 / 2 hs Lavar y escurrir bien antes de cocinar	CALIENTE	x6	x2,5



Alubias



VARIEDAD	⌚	👨‍🍳	°	V	R
1. Alubia Blanca Riñón 2. Alubia Pinta 3. Alubia Carilla 4. Alubia Negra 5. Alubia Planchada 6. Alubia Canela 7. Alubia Arrocín	12 hs REGLA GENERAL 1L agua + 1g bicarbonato de sodio x 200g legumbre seca (Doblar en tamaño y peso)	1:30 hs Lavar y escurrir bien antes de cocinar	FRÍA	x4	x2,5

REFERENCIAS

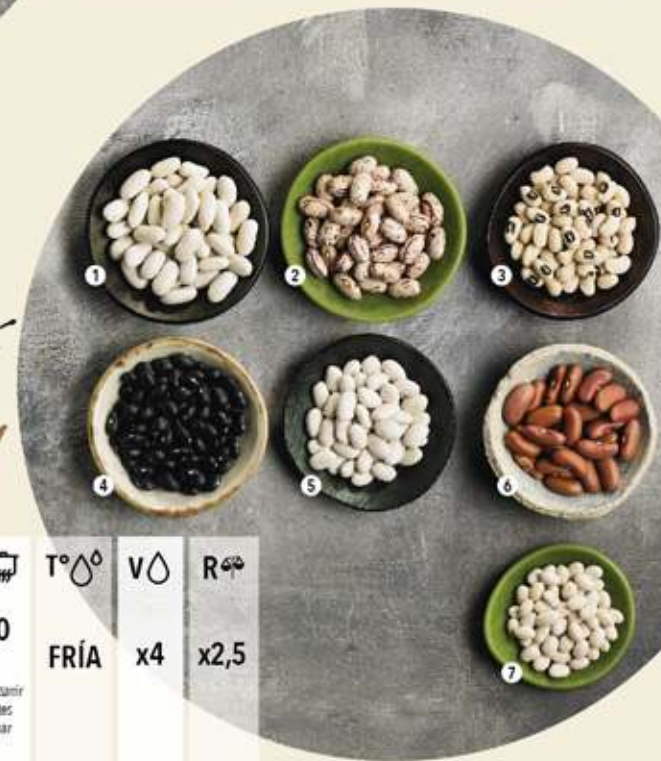
⌚	👨‍🍳	°	V	R
TIEMPO DE REMOJO	TIEMPO DE COCCIÓN	TEMPERATURA INICIAL DEL AGUA	VOLUMEN DE AGUA POR PESO	RENDIMIENTO PESO SECO / PESO COCIDO

1 Puesto que las legumbres son deficientes en algunos aminoácidos, es recomendable combinarlas con **cereales** (arroz, mijo, quinoa), **frutos secos** y/o **semillas** para obtener una **proteína vegetal completa**

2 Para aumentar su digestibilidad: acompañarlas de productos fermentados, germinados, o utilizar hierbas o especias carminativas como comino, hinojo, romero, cúrcuma, pimentón de la vera, etc.

Guisantes

VARIEDAD	⌚	👨‍🍳	°	V	R
1. Guisante Amarillo (Entero/Partido) 2. Guisante Verde (Entero/Partido)	4 hs REGLA GENERAL 1L agua + 1g bicarbonato de sodio x 200g legumbre seca (Doblar en tamaño y peso)	55 min Lavar y escurrir bien antes de cocinar	FRÍA	x4	x2



LAS LEGUMBRES DE LOS EE.UU. LA ELECCIÓN DE LOS EXPERTOS



GUISANTES

2019	Total
Área Plantada (Hectáreas)	393.000
Producción (MT)	648.734

SUPERFICIE EN HECTÁREAS

- 0 - 1.000
- 1.000 - 10.000
- 10.000 - 30.000
- 30.000 - 40.000
- 40.000 - 50.000
- 50.000 - 60.000
- > 60.000

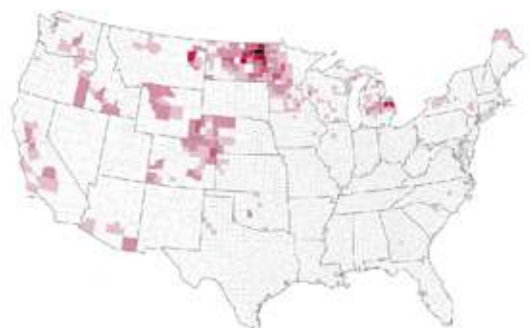


GARBANZOS

2019	Total
Área Plantada (Hectáreas)	222.000
Producción (MT)	313.209

SUPERFICIE EN HECTÁREAS

- 0 - 5.000
- 5.000 - 10.000
- 10.000 - 20.000
- 20.000 - 40.000
- 40.000 - 60.000
- 60.000 - 80.000
- 80.000 - 100.000
- 110.000 - 120.000



ALUBIAS

2019	Total
Área Plantada (Hectáreas)	510.000
Producción (MT)	1.312.709

SUPERFICIE EN HECTÁREAS

- 0 - 1.000
- 1.000 - 10.000
- 10.000 - 20.000
- 20.000 - 40.000
- 40.000 - 60.000
- 60.000 - 80.000
- 80.000 - 90.000



LENTEJAS

2019	Total
Área Plantada (Hectáreas)	206.000
Producción (MT)	339.381

SUPERFICIE EN HECTÁREAS

- 0 - 1.000
- 1.000 - 10.000
- 10.000 - 40.000
- 40.000 - 70.000
- 70.000 - 90.000
- 90.000 - 110.000
- 110.000 - 130.000
- > 130.000

LEGUMBRES

Tips para la cocción de las legumbres: Cómo hacer que queden perfectas

- Una vez estén hidratadas, desechar el agua.
- Después del remojo, lavar las legumbres.
- Añadir bicarbonato sódico mejora la textura de las legumbres, aunque limita la absorción de ciertos nutrientes.
- Cocinar con poca agua y con el espacio justo.
- Cocinar con agua fría y sin sal. La sal obstruye los poros de las semillas y quedan duras. En el caso de los garbanzos, el agua tiene que estar siempre en ebullición.
- Si falta agua durante la cocción, añadir agua caliente. La necesaria para cubrir de nuevo las legumbres.
- La burbuja de ebullición pequeña para evitar que se rompa/dañe la legumbre.
- Desespumar durante la cocción (quitar la espuma de la superficie) así se eliminan la mayor cantidad de saponinas (componentes indigeribles para el cuerpo humano) y se mejorará la textura.

Tips para hacer que las legumbres sean más digeribles para el cuerpo humano:

- Añadir alga Kombu durante la cocción para ablandar las fibras de las legumbres gracias al ácido glutámico.
- Consumir las legumbres con hierbas carminativas (ej: comino, hinojo, cilantro, salvia, romero...) para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes.
- Acompañar las legumbres con fermentos para que el cuerpo asimile mejor este alimento.
- No mezclar las legumbres con grasas saturadas, ya que dificultan su digestión.
- Suplementar las legumbres con cereales integrales/ semillas para poder sintetizar la metionina, un aminoácido esencial.
- Las legumbres sin piel tienen menos fibra y son más fáciles de digerir.

DEMIGLACE DE GARBANZOS

CON BERENJENA AHUMADA,
HUMMUS y *Papel de Acelgas*

INGREDIENTES

PARA 1 RACIÓN

LA DEMIGLACE:

- 100 ml de caldo vegetal oscuro

LOS GARBANZOS:

- 5 g de garbanzo seco
- 300 ml de agua
- 0,3 g de bicarbonato
- 0,1 g de kombu seca

LA BERENJENA CONFITADA:

- 1 berenjena
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Zumo de limón

LA CREMA DE BERENJENA AHUMADA:

- 40 g de semillas de berenjena ahumada
- 4 ml de zumo de limón
- 7 ml de aceite de oliva
- 0,5 g sal
- 0,2 g pimienta
- 0,2 g comino
- 12 g de mayonesa vegana

EL HUMMUS:

- 50 g de garbanzos del caldo
- 15 ml de aceite de oliva
- 0,2 g de ajo
- 0,5 g de sal
- 0,2 g de pimienta
- 0,2 g de comino en polvo
- 3 ml de zumo de limón
- 30 ml de agua mineral

EL PAPEL DE ACELGAS:

- 1 hoja de acelga

ELABORACIÓN

LA DEMIGLACE:

Dejar los garbanzos en remojo junto a los 300g de agua, bicarbonato y 1 g de kombu seca durante 15 horas. Escurrir y lavar bien. Llevar a ebullición el caldo y añadir los garbanzos. Desespumar y cocinar 1:30 horas, colar y reservar los garbanzos cocinados. Reducir el caldo durante 30 minutos. Reservar.

LA BERENJENA CONFITADA:

Ahumar directamente sobre el fuego hasta que las fibras se colapsen. Pelar y abrir la berenjena y limpiar las semillas. Sobreponer las dos mitades de berenjena y envasar al vacío con sal, pimienta, unas gotas de zumo de limón y un chorro de aceite de oliva. Cocinar 40 minutos a 85° romper la cocción en agua con hielo o abatir. Reservar. Al pase, regenerar 5 minutos a 65°.

LA CREMA DE BERENJENA AHUMADA:

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una crema lisa. Reservar en manga.

EL HUMMUS:

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una salsa lisa y homogénea.

EL PAPEL DE ACELGAS:

Deshidratar 8 horas a 42°. Reservar hermético con silicasec.

EMPLATADO:

Reducir 60 g de demiglace hasta obtener 20 g. Colocar un punto de crema de berenjena, sobre ella el filete de berenjena y napar con la demiglace caliente. Colocar 3 puntos de hummus sobre ella y terminar con el papel de acelgas.



TACOS DE ALUBIA PINTA

Con Cebolla encurtida y GUACAMOLE

INGREDIENTES

PARA 1 RACIÓN DE 5 TACOS

TORTILLAS:

- 25 g de harina de maíz
- 25 g harina de garbanzo
- 60 ml de agua tibia
- 1 g de sal

EL SOFRITO:

- 20 g de cebolla en mirepoix
- 10 g de tomate
- ¼ de ajo
- 3 ml de vino tinto
- 1 ml de salsa de soja
- 0,5 g sal
- 0,3 g de pimienta
- 1 g de romero seco
- 3 ml de aceite oliva

EL RAGOUT DE ALUBIAS PINTAS:

- 100 g de alubias pintas cocidas
- 50 ml de caldo vegetal
- 10 g de sofrito

LA PICADA DE CILANTRO:

- 15 g de almendra marcona tostada
- 2 g de cilantro
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

LA CEBOLLA ENCURTIDA:

- 20 g de cebolla fresca
- 50 ml de zumo de remolacha
- 5 ml de vinagre de arroz
- 1 g de sal

EL GUACAMOLE:

- 25 g de aguacate
- 10 g de manzana verde
- Sal y pimienta
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Chili verde

EMPLATADO:

- Maíz liofilizado
- Ghoe cress

ELABORACIÓN

TORTILLAS:

Mezclar los ingredientes secos. Añadir el agua y mezclar hasta obtener una masa lisa. Formar bolas de 25 g y alisar a rodillo entre papel de horno. Al pase, pasar por la plancha con unas gotas de aceite de oliva por ambos lados.

EL SOFRITO:

Trabajar la cebolla hasta que esté oscura. Añadir el ajo y el tomate triturado. Reducir 10 minutos y añadir el resto de ingredientes. Cocinar 60 minutos a fuego lento hasta obtener una textura tipo mermelada (Añadir aceite de oliva cuando sea necesario).

EL RAGOUT DE ALUBIAS PINTAS:

Levantar el caldo vegetal y añadir las alubias con el sofrito. Cocinar a fuego lento 5 minutos. Añadir y ligar con la picada. Cocinar 2 minutos más.

LA PICADA DE CILANTRO:

Triturar todo junto hasta obtener la textura irregular.

LA CEBOLLA ENCURTIDA:

Impregnar 3 veces la cebolla en el jugo de remolacha con vinagre y sal.

EL GUACAMOLE:

Triturar todos los ingredientes hasta obtener un puré fino. Reservar filmado a piel.

EMPLATADO:

Colocar en el soporte la tortilla recién pasada por la plancha. Añadir el ragout, el guacamole y la cebolla. Terminar con maíz liofilizado y ghoe cress.





TARTAR DE LENTEJA PARDINA

CON Jugo de piparra
y Comino Crujiente

INGREDIENTES

PARA 1 RACIÓN

LAS LENTEJAS:

– 80 g de lenteja pardina cocida

LA MATERIA GRASA:

– 40 g de aguacate
– 12 ml de zumo de remolacha
– 15 ml de aceite de oliva
– 3 ml de vinagre balsámico
– 1 g de sal
– 0,5 g pimienta

LAS VERDURAS CRUDAS:

– 15 g de zanahoria en brunoise
– 10 g de nabo en brunoise
– 5 g de hinojo en brunoise
– 10 g de calabacín en brunoise

EL JUGO DE PIPARRA:

– 80 g de piparras en vinagre
– 5 ml de Aceite de oliva
– 0,1 g de Xantana

EL COMINO CRUJIENTE:

– ½ papadum de comino
– Aceite vegetal
– Vene cress

ELABORACIÓN

EL TARTAR:

Procesar los ingredientes de la materia grasa y mezclarlos con las lentejas y el resto de verduras. Poner a punto de sal y pimienta.

EL JUGO DE PIPARRA:

Licuar y ligar con el aceite y la xantana reservar filmado a piel.

EL COMINO CRUJIENTE:

Cortar en trozos y pasar por aceite a 160° durante unos segundos. Con las pinzas, dejar sobre papel absorbente dándole la forma deseada.

EMPLATADO:

Con un aro, montar el tartar. Clavar el comino crujiente alternando con brotes vene cress. Terminar sirviendo el jugo de piparra.



TEMPURA DE TEMPEH DE ALUBIA BLANCA

Con Mayonesa de Kimchee

INGREDIENTES

PARA 1 RACIÓN

EL TEMPEH:

- 175 g de alubia blanca (riñón, planchada, ganxet...)
- 1 g de rhizopus oligosporus (tempeh starter)
- Agua mineral
- Fermentadora*

LA TEMPURA:

- 40 ml de agua casi helada
- 30 g harina de garbanzo
- 8 g maizena
- 0,5 g de bicarbonato
- 1 cubito de hielo

LA KIMCHEE:

PARA LA BASE:

- 45 g de col china
- 2 g de zanahoria
- 3 g de cebolleta fresca (solo la parte verde)
- 3 g de nabo blanco
- 1,5 g de sal

PARA LA PASTA:

- Chili fresco al gusto (en cualquier forma que te guste: habanero, ají, bicho...)
- Chili seco al gusto (en cualquier forma: pimentón, merken...)
- Ajos al gusto
- Jengibre al gusto
- Cebolleta fresca (solo la parte blanca)
- Pimiento rojo

LA MAYONESA DE KIMCHEE:

- 25 g de kimchee
- 25 ml de leche de soja
- 50 ml de aceite de girasol
- Zumo de limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

EL TEMPEH:

Pasamos las legumbres por un molinillo o las procesamos ligeramente para que se partan por la mitad. Remojamos las legumbres toda la noche y sacamos todas las pieles posibles. Cambiamos el agua y lavamos bien.

Colocamos en una olla con agua y llevamos a ebullición. Desespumamos durante varios minutos. Dejamos cocinar unos 10 minutos (depende del tipo legumbre), deben de quedar duras por fuera pero que puedas romperlas fácilmente con los dientes. Escurrimos bien y extendemos sobre una bandeja. Secamos bien las legumbres sin que se enfrien (puedes usar papel de cocina o un ventilador dirigido hacia ellas). Una vez secas, las mezclamos con el starter y movemos bien.

Pre-calentar tu fermentadora a 30° con un poco de humedad (15/18 %). Colocamos en una bandeja tapada con film o dentro de bolsas de vacío. En ambos casos, bien agujereada para que el tempeh respire y el rhizopus pueda desarrollarse bien. Dejamos fermentar 28 horas a t° controlada. (dependerá del tipo de legumbre y el punto de acidez que se quiera). Este tempeh dura unos días en la nevera. Recomendando congelar lo que no vayas a consumir en ese tiempo. Siempre debe comerse con una cocción posterior (plancha, guiso, frito, estofado, hervido...)

**Puede comprar una fermentadora o también puedes hacerte una casera con una caja de porex, bolsas de agua caliente y un termómetro, pero requiere más constancia para mantener la temperatura constante el mayor tiempo posible. Hay gente que fermenta en el horno con el piloto encendido.*

LA TEMPURA:

Mezclar todos los ingredientes secos e ir añadiendo agua y el cubito de hielo hasta obtener la textura deseada removiendo poco. La idea es obtener una masa algo grumosa.

LA KIMCHEE:

PARA LA BASE: Picar, cortar, trocear, laminar las verduras a tu gusto y mezclar bien con la sal. Masajear hasta obtener salmuera. Colar.

PARA LA PASTA: Procesar todos los ingredientes de la pasta junto a la salmuera obtenida de las verduras hasta conseguir una textura tipo salsa suelta. Mezclar ambas elaboraciones en un bol y proceder llenando bolsas de vacío. Los primeros días, presionar las verduras de la bolsa contra la salmuera para que estén siempre sumergidas. Fermentar a temperatura ambiente. Pasados tres días, la kimchee está lista. Puedes reservarla en la nevera o dejarla fermentar un poco más si lo deseas.

LA MAYONESA DE KIMCHEE:

Trituramos la kimchee con la leche de soja. Colamos. Montamos una mayonesa sobre esta base añadiendo el limón en última estancia.

EMPLATADO:

Pasar el tempeh por la tempura y freír a 165°. Escurrir sobre papel absorbente y servir con la mayonesa de kimchee.



ALUBIAS CRUJIENTES

AL ROMESCO

INGREDIENTES

PARA 1 RACIÓN

LAS ALUBIAS:

20 g de alubias arrocín cocidas

5 g de romesco

0,2 g de sal

ELABORACIÓN

Mezclar bien y deshidratar a 42° durante 16 horas.
Reservar en un tupper hermético con silicasec para evitar
la humedad o dentro de la deshidratadora a 30°.





BROWNIES

de Alubias Negras

INGREDIENTES

PARA 10 RACIONES

LAS ALUBIAS NEGRAS:

- 100 g de alubias negras remojadas 15 horas (230 g una vez remojadas)
- 500 ml de agua (remojo)
- 0,5 g de bicarbonato
- 750 ml de agua (cocción)

EL BROWNIE:

- 100 g manteca de coco
- 125 g cobertura chocolate negro
- 160 ml aceite de oliva suave
- 200 ml leche de soja bio
- 200 g azúcar integral
- 320 g harina de arroz
- 2 g bicarbonato
- 2 g levadura
- 4 g sal
- 10 g polvo de linaza
- 230 alubias negras cocidas

ELABORACIÓN

LAS ALUBIAS NEGRAS:

Llevar a ebullición y desespumar. Cocinar 1 hora a fuego lento.

EL BROWNIE:

Fundir la cobertura de chocolate con la manteca de coco al baño maría. Fuera del fuego, añadir el aceite de oliva y la leche de soja y batir con ayuda de unas varillas para que quede homogéneo.

Incorporar el azúcar y la harina de arroz junto con el bicarbonato, la levadura, la sal y el polvo de linaza. Por último, escurrir bien las alubias y añadirlas a la mezcla tal cual (es decir, sin triturar).

Poner la mezcla en el molde deseado y hornear a 180°C durante 15 minutos.



MUFFIN DE ZANAHORIA *y Guisante*

INGREDIENTES

PARA 10 UNIDADES

- 100 g harina de maíz
- 40 g almidón de maíz
- 75 g de harina de guisante verde
- 18 g impulsor
- 10 g polvo de linaza
- 100 g azúcar integral
- 30 g sirope de ágave
- 200 g zumo de zanahoria
- 200 g bebida vegetal
- 1,5 g xantana
- 40 g aceite de oliva
- 10 g pulpa de zanahoria
- Canela en polvo
- Nuez moscada
- Pizca de sal

ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes secos.

En otro recipiente, mezclar el zumo de zanahoria, la bebida vegetal y la xantana, triturar y dejar reposar 5 minutos.

Mezclar ambas preparaciones y añadir por último el sirope de agave, el aceite y la pulpa de zanahoria. Reposar la masa 10-15 minutos antes de hornear.

Hornear en molde de magdalena 20 minutos a 175° y dejar secar dentro del horno 5 minutos.





CREMA DE GUISANTES

CON MAYONESA DE LIMA
y Aceite de Menta

INGREDIENTES

PARA 2 BOLES

LA CREMA:

- 100 g de guisantes verdes partidos
- 300 g de agua mineral
- 100 g de bebida vegetal
- 20 g de aceite de oliva

LA MAYONESA:

- 20 g de leche de soja
- 45 g de aceite de girasol
- 10 g de zumo de lima
- Sal y pimienta

EL ACEITE DE MENTA:

- 50 g de aceite de oliva suave
- 5 g de hojas de menta
- Sal

ELABORACIÓN

LA CREMA:

Cocinar los guisantes tal y como indica la tabla de cocción. Escurrir y triturar con bebida vegetal hasta obtener una textura lisa, sedosa y homogénea. Añadir al hilo el aceite de oliva, poner a punto de sal y pimienta.

LA MAYONESA:

Emulsionar como una mayonesa convencional.

EL ACEITE DE MENTA:

Triturar todos los ingredientes y pasar por un colador fino.



HUMMUS DE *Guisantes*, LIMA Y MENTA

INGREDIENTES

LOS GUISANTES:

- 300 g de guisantes secos partidos
- 1 g de bicarbonato
- 1 L de agua

EL HUMMUS:

- Los guisantes cocinados
- 20 ml de aceite de oliva suave
- 4 g de sal
- 1 g de pimienta
- Zumo y piel de una lima
- 20 g de menta fresca

ELABORACIÓN

LOS GUISANTES:

Dejar en remojo en 1L de agua aproximadamente los guisantes con 1 g de bicarbonato durante 4 horas. Transcurrido este tiempo escurrir y lavar bien. Cocinar desde frío y sin sal en agua, una vez hierva tapar e ir quitando la espuma con ayuda de una cuchara. Cocinar unos 40 minutos. Escurrir y reservar.

EL HUMMUS: escaldar la menta en agua hirviendo durante 30 segundos. Escurrir y secar bien. Triturar los guisantes cocinados con la menta, el aceite, la sal, la pimienta, y la piel y el zumo de lima hasta que quede un paté homogéneo. Servir con crudités, papadums, o untar en tostadas.

HUMMUS DE *Alubias* CON REMOLACHA

INGREDIENTES

LAS ALUBIAS:

- 200 g de alubias blancas secas
- 1 g de bicarbonato
- 1 L de agua

EL HUMMUS:

- Las alubias cocinadas
- 2 ud remolachas
- 4 g de pimentón dulce
- 4 g de sal
- 15 ml de aceite de oliva
- 30 g de agua
- 10 g de tahini

ELABORACIÓN

LAS ALUBIAS:

Dejar en remojo 12h las alubias con 1L de agua y 1 g de bicarbonato. Transcurrido el tiempo, escurrir y lavar bien. Cocinar en agua fría sin sal, tapadas y quitando la espuma, durante 1:30h.

EL HUMMUS: Cocinar al horno las remolachas con piel, a 200°C durante 30 minutos. Dejar enfriar. Triturar las alubias con las remolachas, agua, aceite de oliva hasta que quede un puré liso y homogéneo. Acabar de condimentar con la sal, el tahini y el pimentón dulce.

HUMMUS DE *Garbanzos* Y CÚRCUMA

INGREDIENTES

LOS GARBANZOS:

- 250 g de garbanzos secos
- 1 g de bicarbonato
- 1 L de agua

EL HUMMUS:

- Los garbanzos cocinados
- 20 ml de aceite de oliva
- 30 ml de agua
- Zumo de medio limón
- 4 g de sal
- 1 g de pimienta negra
- 5 g de cúrcuma
- 2 g de comino molido

ELABORACIÓN

LOS GARBANZOS:

Remojar los garbanzos con agua y bicarbonato durante 12h. Escurrir y lavar bien. Cocinar desde agua hirviendo sin sal, tapados y retirando la espuma que va saliendo en la superficie durante 1h o 1:30h. Reservar.

EL HUMMUS:

Triturar todos los ingredientes hasta obtener una pasta lisa y homogénea de color amarillenta. Rectificar al gusto el punto de sal y especias. Ideal para comer con dips de papadum.



ENSALADA DE LENTEJAS

CON *Hinojo*, *Naranja*, *Rúcula*
Y VINAGRETA DE
AVELLANAS y CACAO

INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

LAS LENTEJAS:

- 400 g de lentejas secas
- 1 Litro de agua
- 1 g de bicarbonato

LA VINAGRETA:

- 50 g de avellanas tostadas picadas
- 60 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre de manzana
- 8 g de cacao en polvo
- 4 g de sal
- 1 g de pimienta negra recién molida

LA ENSALADA:

- 1 bulbo de hinojo
- 2 naranjas grandes
- 100 g de rúcula

ELABORACIÓN

LAS LENTEJAS:

Remojar las lentejas durante 4 horas en agua con bicarbonato. Lavar bien y cocinar 30-40 minutos desde agua fría sin sal. A mitad de cocción se puede añadir agua fría para "asustar" y que queden enteras. Añadir la sal los últimos 10 minutos de cocción. Una vez cocinadas reservar frías en nevera.

LA VINAGRETA:

Montar todos los ingredientes menos las avellanas picadas con ayuda de unas varillas. Añadir las avellanas, mezclar y reservar.

LA ENSALADA:

Cortar el hinojo a rodajas y pasar por la plancha hasta que esté un poco dorado. Pelar las naranjas y cortar a gajos. Mezclar las lentejas frías con parte de la vinagreta, la naranja, el hinojo y la rúcula. Servir acompañada del hinojo sobrante y salsear con el resto de vinagreta que nos quedaba. Complementar con Vene Cress de Koppert Cress.



CEVICHE DE

Garbanzos

CON Aguacate,

Cherrys y Pepino

INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

LAS LEGUMBRES:

- 300 g de garbanzos secos.
- 1 L agua
- 1 g de bicarbonato

LA ENSALADA:

- 100 g de tomates cherrys variados
- 1 aguacate
- ½ pepino

LA LECHE DE TIGRE:

- 1 g de ajo
- 3 g de jengibre fresco
- 35 g de apio
- 50 g de cebolla
- 20 g de cilantro
- 3 g de sal
- 10 ml de zumo de limón
- 20 ml de zumo de lima
- 0,5 g de guindilla verde
- 15 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

LAS LEGUMBRES:

Remojar los garbanzos con agua y bicarbonato durante 12h. Escurrir y lavar bien. Cocinar desde agua hirviendo sin sal, tapados y retirando la espuma que va saliendo en la superficie durante 1h ó 1:30h. Reservar fríos.

LA LECHE DE TIGRE:

Triturar bien todos los ingredientes y colar. Reservar.

LA ENSALADA:

Cortar a daditos el aguacate y el pepino, y los cherrys en cuatro veces. Mezclar con los garbanzos y con la leche de tigre. Tiene que estar bien frío a la hora de servir. Emplatarse con algunos tomates cherrys más por encima y decorar con Ghoo Cress y Adji Cress de Koppert Cress.



ALUBIAS AL ROMESCO

CON *Escalibada, Olivas* Y ALMENDRAS TOSTADAS



INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

LAS ALUBIAS BLANCAS:

- 200 g de alubias blancas secas
- 1 L agua
- 1 g de bicarbonato
- 6 g sal

EL ROMESCO:

- 40 g de almendras tostadas
- 10 g de ajos
- 20 g de pasta de ñora
- 80 g de tomates maduros
- 30 ml aceite de oliva
- 10 ml de vinagre
- 20 g de pan tostado
- 4 g de sal
- 1 g de pimienta negra

LA ENSALADA:

- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 40 g de almendras tostadas
- 30 g de olivas negras

ELABORACIÓN

LAS ALUBIAS BLANCAS:

Dejar en remojo 12h las alubias con el agua y el bicarbonato. Transcurrido el tiempo, escurrir y lavar bien. Cocinar en agua fría sin sal, tapadas y quitando la espuma, durante 1:30h. Añadir la sal los últimos 10 minutos de cocción.

EL ROMESCO:

Cocinar al horno el tomate maduro, el ajo (junto con la berenjena y el pimiento de la escalibada) a 180°C durante 20-30 minutos. Triturar los tomates, con el ajo, la pasta de ñora, el aceite, el vinagre, las almendras y el pan hasta que esté todo bien triturado. Afinar el punto de sal y de pimienta.

LA ENSALADA:

Pelar la berenjena y el pimiento escalibado y retirar las pepitas. Mezclar las alubias con la salsa romesco. Servir la ensalada con unas olivas, almendras tostadas y Borage Cress de Koppert Cress.





 @legumechefespana

 @legumechef

www.legumechef.com

RECETAS DE:

CHEF ALEX PIRLA

PRABHU SUKH

NI CHEF VEGANO

www.prabhusukh.es

FOTOS DE:

BECKY LAWTON


GOOD FOOD, GOOD LIFE

www.delicooks.com

PROYECTO DE:



Abstoss World Gastronomy

www.abstoss.net

PATROCINADO POR:

 USA Dry Pea
& Lentil Council

 US DRY BEAN
Council

PULSES

THE FUTURE OF FOOD

www.usapulses.org / www.usdrybeans.com / www.legumechef.com