



RECETAS IX TALLER DE COCINA SALUDABLE.

19 de Abril de 2012.

Cocinero: Álvaro del Río González

Paté de garbanzos (hummus)

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos

1 cucharada de tahin (puré de sésamo)

El zumo de un limón

1 diente de ajo picado

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes con la batidora y hacerlos puré hasta conseguir la consistencia deseada.

Si se quiere, se puede echar pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima, en el momento de servir.

Quinoa con verduras (3, 4 personas)

Ingredientes:

2 tazas de quinoa

6 zanahorias grandes, 6 puerros (Cambiar las verduras y utilizar verduras de temporada en función de cuando se haga el plato)

Aceite de oliva virgen extra

Sal marina

Elaboración:

Se lava la quinoa y se pone a cocer durante 20 o 25 minutos (por una taza de quinoa se usan 2 de agua) con sal marina.



Se trocea toda la verdura y se saltea con aceite de oliva virgen extra durante unos 5 minutos a fuego fuerte, posteriormente se baja el fuego y se deja que se hagan con su propio jugo, en caso de que no suelten mucho se puede añadir un chorrito de agua, se tapan y se dejan hacer a fuego lento.

Se mezcla la quinoa cocida con las verduras.

Pastel de cuscús (3,4 personas)

Ingredientes:

2 tazas de agua o jugo de manzana natural

sal marina

1/2 taza de orejones cortados pequeños o pasas

1 taza de cuscús blanco

1/2 taza de coco rallado

mermelada de fruta natural (sin azúcar)

crema de algarrobo y avellanas / harina de algarrobo

1/2 taza de almendras tostadas y troceadas

Elaboración:

Cocer los 3 primeros ingredientes durante unos 15 minutos

Se puede añadir el cuscús cuando rompa a hervir y cocer el cuscús con ellos, u otra forma de hacerlo sería pasados los 15 minutos añadirlo y dejarlo cocer medio minuto (queda más suelto). Apagar el fuego y dejar el cuscús tapado durante 10 minutos. Después añadir el coco y mezclarlo bien con el cuscús.

En un recipiente de vidrio o cerámica para tartas, colocar la mitad del cuscús en el fondo.

Aplanarlo bien, dejarlo enfriar durante unos minutos.

Verter por encima la mermelada y el resto del cuscús. Aplanarlo bien, dejarlo enfriar durante unos minutos.



Otra forma sería en lugar de en tarta hacerlo en porciones individuales como hicimos en el curso.

Diluir la crema o harina de algarrobo con un poco de agua, hasta obtener una buena consistencia. Extenderla sobre el cuscús y a continuación añadir las almendras troceadas como decoración.

Notas:

- * El tahin, la quinoa y la harina de algarroba se pueden adquirir en cualquier herboristería o centro de alimentación natural.
- * En el mercado está disponible la harina de algarroba (que usamos en el curso) y la crema de algarroba, que tiene la textura tipo crema.
- * El cuscús puede ser blanco o integral; en esta receta usamos el blanco.