



TALLER DE COCINA SALUDABLE - CAMPUS DE PONFERRADA 23 de enero de 2012.

Cocineras: Ana Rosa Cazón Seco y Conchi Esteban.

POTAJE DE ALUBIAS ROJAS Y FIDEOS

Ingredientes:

- * 2 cebollas a media luna
- * 1 bulbo de hinojo cortado fino o 3 pencas de apio cortadas finas
- * 2 vasos de calabaza en dados o 4 zanahorias en rodajas hierbas aromáticas al gusto
- * 1/2 vaso de fideos integrales
- * 1 vaso de alubias rojas cocidas
- * 1 vaso de castañas cocidas (opcional)
- * leche de coco
- * 1/4 de cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta negra recién molida
- * 1 cucharada de vinagre de umeboshi
- * perejil picado y aceite de oliva

Elaboración:

Calentar una cazuela grande, añadir un poco de aceite y saltear la cebolla con una pizca de sal marina sin tapa durante 10 minutos. Añadir cúrcuma, pimienta negra, fideos y remover un poco para tostarlo ligeramente. Verter la leche de coco junto con las castañas y alubias cocidas, las verduras, pizca de sal, hierbas aromáticas y agua que cubra.

Tapar y cocer a fuego medio/ bajo durante 7-10 minutos, según los fideos.

Condimentar el potaje con vinagre de umeboshi, un chorrito de aceite y perejil.



Si las alubias son de tarro y no han sido cocidas con alga kombu, se puede añadir junto a las verduras un trozo de 5 cm de alga wakame o dulce cortadas.

CALABAZA RELLENA DE QUINOA, SETAS Y ALMENDRAS

Ingredientes:

1 calabaza pequeña tipo valenciana, redonda

3 cebollas, a daditos

Setas cortadas pequeñas y salteadas

1 vaso de quinoa, 2 vasos de agua, pizca de sal marina Toque de nuez moscada, canela y pimienta negra, y jugo de jengibre fresco al gusto

2 cucharadas soperas de almendras crudas (en remojo y peladas) o tostadas.

Elaboración:

Cocinar la quinoa: saltear la cebolla con aceite y sal en un cazo. Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir las especias sin dejar de remover, el agua, la quinoa y una pizca de sal marina.

Tapar y cocer 20 minutos con difusor.

Mientras, partir la calabaza por la mitad horizontalmente y untar su interior con aceite y sal.

Colocarla boca abajo sobre la vaporera y cocer hasta que el interior empiece a estar blando.

Saltear las setas con aceite y salsa de soja o sal. Añadir las almendras y perejil picado. Añadirlo a la quinoa, cuando esté cocida.

Sin dejar que se enfríen, rellenar las dos mitades de calabaza con la mezcla de quinoa y setas, con cuidado de no agrietarlas.

Esperar a que enfríe un poco antes de cortar, para que se amolde el relleno y servir decorado con almendras y perejil.



MOUSSE DE CASTAÑAS A LA VAINILLA

Ingredientes:

100 g de castañas secas (remojadas la víspera en 1 litro de agua mineral)

5 cm de alga kombu

3 cucharadas de pasas de corinto (lavadas)

1/2 vaina de vainilla (cortada por la mitad a lo largo)

3 cucharadas de almendra en polvo o crema de almendras

4 cucharadas de leche de coco

Elaboración:

Colocar las castañas en la olla a presión junto con el alga, las pasas, la vainilla y agua fría mineral que las cubra. Llevar a ebullición y retirar las pieles que pudieran aparecer en la superficie durante 5 minutos.

Tapar y cocer a fuego lento hasta que las castañas estén completamente blandas (45 minutos a presión o 1 hora en olla de fondo grueso). Añadir una pizca de sal marina y cocinar 5 minutos más. Con la ayuda de un cuchillo, extraer los gránulos aromáticos del interior de la vaina de vainilla y mezclarlo con las castañas. Retirar la vaina.

Hacer puré las castañas con las pasas y la crema de almendras, rectificando la consistencia con leche de coco o agua. Hay que tener en cuenta que, al enfriar, espesarán.

Dejar enfriar y servir a temperatura ambiente con algo crujiente por encima, como almendra tostada.

Variantes:

Sustituir la vainilla por anís estrellado o canela en rama.