

Leguminosas

Lentejas



Galletas de lenteja y avena



Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla suavizada
- 1 taza de azúcar morena
- ½ taza de azúcar blanca
- 1 huevo
- ½ taza de puré de lentejas USA
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina multiusos
- ½ taza de harina de lentejas
- ½ cucharadita de canela
- 1 cda de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de avena
- 1 taza de chispas de chocolate

Procedimiento:

Precaliente el horno a 350°F. Acreme la mantequilla y los azúcares, añada el huevo y bátalo con la vainilla, después agregue el puré de lentejas y mezcla.

En un bowl separado, combine las harinas, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal. Gradualmente combine la mezcla de harinas con la de mantequilla. Una vez que estén completamente integradas, añada la avena y las chispas de chocolate.

En una charola para hornear, coloque papel ligeramente engrasado y una cucharada de masa por cada galleta. Hornee de 10 a 12 min, hasta que las galletas luzcan ligeramente café.

Tostada mexicana



Ingredientes:

- 1/3 de taza de lentejas USA
- 1 1/3 de tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 500gr de pechuga de pollo
- 2/3 de taza de cebollín picado finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 500gr de la salsa de tu elección
- 1 taza de frijoles negros USA enjuagados
- 1 ½ tazas de pimiento picado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal
- 8 tostadas
- Opcional: queso rayado, crema y guacamole

Procedimiento:

En una olla mediana, combine las lentejas y el agua hasta que hiervan, reduzca el fuego y cocine hasta que las lentejas estén tiernas.

En una sartén cocina el pollo. En una sartén diferente, caliente el aceite y saltee la cebolla y el ajo revolviendo constantemente.

Reduzca el fuego y añada las lentejas, la salsa, los frijoles y sazone con sal y pimienta. Corte el pollo en cubitos y añádalos a la mezcla. Continúe cocinando hasta que todo esté integrado y caliente.

Distribúyalos en las tostadas con el topping que prefiera.

Lasagna de lentejas



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas enjuagadas
- 2 ¼ tazas de agua
- 1 ¼ cda. de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de sal
- 250gr de pasta para lasagna
- 2 tazas de cebolla picada
- 3 dientes de ajo grandes picados
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 calabacitas medianas picadas
- 1L de puré de tomate
- 1/8 de cucharadita de azúcar
- 1 cda. de albahaca seca
- 1 ½ tazas de queso mozzarella

Procedimiento:

En una combine las lentejas, el agua, las semillas de hinojo y la sal. Cuando comience a hervir, reduzca el fuego y cocine de 30 a 40 min o hasta que las lentejas queden tiernas y la mayoría del líquido sea absorbido. Mientras, cocine la pasta para lasagna siguiendo las instrucciones del paquete, drene la pasta y remoje en agua fría. Mezcle las lentejas con el puré de tomate, el azúcar y la albahaca. Cocine a fuego medio las cebollas y el ajo con 1 ½ cucharadas de aceite hasta cristalizar (5 a 7 min). Ponga las calabacitas en un bowl y apártelas. Ponga la ½ cucharada de aceite restante en la sartén y cocine las calabacitas hasta que estén tiernas, cerca de 8 min.

Precaliente el horno a 350°F y engrase ligeramente con aceite un molde para hornear de 13 x 9 pulg. Coloque la mitad de la pasta para lasagna en el fondo del molde, después las calabacitas. Esparza la mitad de las lentejas sobre las calabacitas y la mitad del queso sobre las lentejas. Cubra con el resto de la pasta para lasagna, después con las cebollas y finalmente el resto de las lentejas.

Hornee con el molde cubierto por 30 min. 5 min antes de que la lasagna este lista destapa el molde y añade el resto del queso. Continúa horneando hasta gratinar el queso.

Albóndigas de lenteja y pasta



Ingredientes:

- ½ taza de lentejas
- 1 ¼ de taza de agua
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/3 de taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahoria rayada
- ½ taza de nueces trituradas
- ¼ de taza de panko de trigo
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cda. de albahaca seca
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cda. de pimienta
- 1 huevo grande
- 500gr de tomates cherry
- 2 cda de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picado
- 250gr de pasta de trigo entero
- 30gr de queso asiago rayado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- Aceite de oliva para servir.

Procedimiento:

Combine las lentejas y el agua en una olla mediana, caliente hasta el hervor. Baje el fuego y cocine hasta que las lentejas estén tiernas (23 -25 min). Drene el exceso de líquido.

Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego lento y añada la cebolla. Cocine hasta que esta se cristalice (6-8 min). Añada el ajo y la zanahoria, cocine de 2 a 3 min. En un procesador de alimentos, combine las lentejas, la mezcla de cebolla, las nueces, el panko, hiervas sal y pimienta. Procese un poco evitando que las lentejas queden desechas.

Precaliente el horno a 425°F.

Combine los tomates cherry con el ajo picado y 2 cucharadas de aceite de oliva, colóquelos en el horno y cocine hasta que los tomates hayan perdido su jugo y explotado. Retire del horno y aparte. Cuando haya metido los tomates al horno, tome la mezcla de lentejas y haga bolas del tamaño de una pelota de golf; colóquelas en una charola para hornear con papel y rocíelas con aceite de oliva.

Hornee hasta que estén café y crujientes (25-30 min).

Leguminosas

Lentejas



Lentejas y salmón



Ingredientes:

- 60 gr de lentejas Pardinas
- 1 kg de salmón
- 50 gr de tocino
- 1 tomate fresco
- 2 zanahorias
- 2 pencas de apio
- 2 cebollas
- ¼ de taza de vino blanco
- Pimienta en granos
- 1 ramito de perejil
- Romero fresco picado

Procedimiento:

Limpie y corte el salmón en filetes. Con las espinas prepare un caldo que dejará hervir durante una hora, junto a un trozo de apio, una zanahoria, una cebolla, el ramito de perejil, la pimienta en granos y el vino blanco. Filtre con un colador fino o una gasa. Mientras tanto, preparar un sofrito en el aceite de oliva con el apio, la cebolla y la zanahoria, todo picado. Añadir el tocino cortado en trocitos, verter el vino blanco y agregar las lentejas. Cubrir con el caldo de salmón y dejar que se haga durante unos 15 minutos. Cortar el salmón en dados y dorarlo en el caldo, agregar un trocito de mantequilla y un poco de vino blanco. Añadir el romero picado y las lentejas cocidas. Dejar unos minutos hasta que los ingredientes tomen sabor y servir.

- Ajo
- Aceite de oliva extra virgen

Hojas rellenas de lentejas



Ingredientes:

- ½ taza de lentejas enjuagadas.
- 1 taza de agua
- 2/3 de taza de Bulgur
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1/3 de taza chabacano deshidratado
- ½ taza de grosellas
- ¼ de taza de menta fresca picada
- 1 cucharada de Satureja fresca picada
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra fresca recién molida
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/3 de taza de piñones
- 2 tazas de cebolla picada
- 1 tarro de 8 onzas de hojas de parra, enjuagadas y secadas
- 1 tarro de 14.5 onzas de caldo de pollo o sopa de vegetales
- Rebanadas de limón para decoración
- Yogurt natural o crema agria como acompañamiento.

Procedimiento:

Hierve las lentejas con una taza de agua en una cacerola. Baje la flama y tape la cacerola hasta que las lentejas estén listas (30 min.) Escorra y colóquelas en un bowl. En otro recipiente coloque agua hirviendo sobre el bulgur, remoje hasta que esté listo. Escorra. Añada el bulgur a las lentejas con los chabacanos, las grosellas, menta, satureja, jugo de limón, sal y pimienta. Caliente el aceite de oliva. Añada los piñones y revuelva hasta que se tornen dorados, añada los piñones a la mezcla de lentejas. Cocine la cebolla por 5 min. a fuego medio. Añada la cebolla a la mezcla de lentejas y mézclela muy bien. Precaliente el horno a 400°F. Recorte cualquier parte dura o de tallos en las hojas de parra. Coloque cucharadas generosas de la mezcla de lentejas cerca de donde estaba el tallo en cada hoja. Doble la base de la hoja sobre el relleno, doble los dos extremos de las hojas sobre el relleno para evitar que se salga y termina haciéndolo rollito. Coloque los rollos boca abajo en una charola para hornear y cúbrala con papel aluminio y hornée por 30 min. Sirva caliente, o cubra los rollos y deje enfriarlos varias horas. Decore con rebanadas de limón y sirva con yogurt natural o crema.

Paté de lentejas



Ingredientes:

- 120 gr de lentejas Pardinas
- 10 gr de mantequilla
- 30 gr de tocino
- 100 gr de ensalada
- 12 rodajas de pan dulce tostado
- 1 carrillo de ternera limpio y hervido
- 1 tomate fresco, pelado y cortado en dados
- 1 penca de apio verde
- 1 pimentón picante
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 6 hilos de cebollino cortado en trocitos
- Aceite de oliva extra virgen, cantidad necesaria
- Un poco de nata fresca
- sal y pimienta

Procedimiento:

Limpia el carrillo de ternera y ponelo a hervir durante una hora en abundante agua y sal con el apio, la zanahoria y media cebolla (la carne deberá mantener una buena consistencia).

Cortar el carrillo en trocitos y aliñarlo con sal, pimienta, aceite de oliva extra virgen y cebollino. Mientras tanto, con la otra mitad de la cebolla preparar un sofrito con un poco de aceite de oliva, agregar el tocino y un poco de tomate. Añadir las lentejas, salpimentar y cubrir con el caldo de carne.

Dejar cocinar hasta que las lentejas se deshagan y queden secas. Dejar descansar unos 30 minutos y luego licuarlas junto con la mantequilla y la nata líquida para ablandarlas.

Dejar el paté en la nevera durante una hora. Para servirlo, formar gotas con dos cucharas y colocarlas sobre la ensalada. Por último, decorar el plato con la carne hervida y el pan tostado.

Lentejas con jalapeño



Ingredientes:

- 2 cdas. de aceite de oliva
- Media cebolla picada
- 2 jalapeños sin semilla y desvenados, picados
- 3 dientes de ajo, picados
- ½ taza de chardonnay
- 1 2/3 de taza tomates rallados
- ¼ de cucharadita de azúcar
- 1 ½ taza de lentejas enjuagadas
- Sal de grano
- ½ taza de cilantro picado
- ½ taza de queso fresco
- Ralladura de la cáscara de un limón

Procedimiento:

Caliente el aceite de oliva en un sartén a fuego medio. Añada la cebolla, los jalapeños y ¼ de cucharadita de sal, salté por 5 minutos o hasta que las cebollas se ablanden. Agregue el ajo y después el chardonnay. Cuando este hirviendo añada los tomates, el azúcar y ½ cucharadita de sal. Espere a que hierva, después reduzca la llama a fuego lento y cocine por 10 minutos.

Mientras tanto caliente caldo de pollo o de verduras.

Cuando la salsa este lista añada las lentejas y dos tazas de caldo de pollo. Hierva, después reduzca el fuego y cocine de 10 a 15 minutos o hasta que la mayoría del caldo de pollo sea absorbido por las lentejas. Añada mas caldo de pollo y revuelva seguido, cocine por 30-35 minutos o hasta que las lentejas estén cocidas. Apague el fuego, tape y deje reposar de 10 a 15 minutos.

Agregue dos cucharadas de cilantro y ralladura de limón. Al servir añada queso fresco y cilantro al gusto.

Leguminosas Lentejas



Milanesa de lentejas



Ingredientes:

- 320 gr de lentejas Pardinas
- 200 gr de pan molido
- 40 gr de queso parmesano
- 2 huevos
- 5 cl de nata
- 1 trozo de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Mantequilla o aceite de oliva extra virgen para freír las milanesas

Procedimiento:

Hacer sofreír las lentejas en el aceite de oliva extra virgen con un fondo de apio, cebolla y zanahoria. Salpimentar. Dejar que se haga e ir agregando agua durante unos 20 minutos hasta que las lentejas se deshagan. De esta manera se obtendrá un puré compacto al que agregaremos el parmesano rallado y la nata líquida para amalgamar bien. Estirar la pasta de lentejas con el rodillo hasta obtener discos de 1 cm de espesor. Empanarlos pasándolos por la harina, el huevo batido al que habremos agregado parmesano, sal y pimienta, y por último por el pan rallado. Freírlos en la mantequilla o en el aceite de oliva extra virgen. Las milanesas también se pueden rellenar con queso para bocadillos tostados y jamón de York.

Ensalada de lentejas



Ingredientes:

- 200 gr de lentejas Pardinas
- 70 gr de maíz dulce
- 60 gr de frijoles
- 200 gr de calabacines pequeños (lavados, cortados en rodajas y dorados con aceite de oliva extra virgen)
- 50 gr de rebozuelos frescos hervidos en abundante agua con sal ligeramente ácida (con vinagre blanco)
- 10 tomates cherry
- 30 gr de aceitunas negras sin carozo

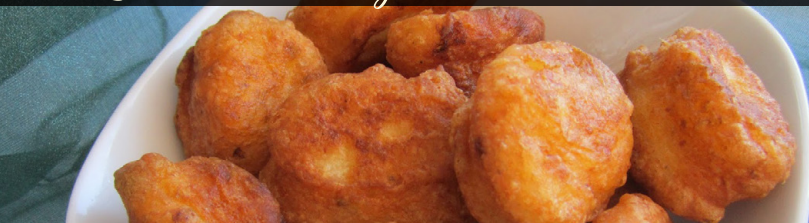
- 200 gr de queso Asiago fresco sabroso
- 1 penca de apio verde
- 1 planta de escarola
- 5 o 6 hilos de cebollino cortado en trocitos
- Aceite de oliva extra virgen para el condimento
- Sal y pimienta, cantidad necesaria

Procedimiento:

Hervir las lentejas con abundante agua y una penca de apio verde durante unos 13 minutos (la consistencia de las lentejas debe resultar bien compacta).

Ecurrir, mezclar con los demás ingredientes, condimentar con aceite de oliva extra virgen y servir sobre la ensalada de escarola fresca.

Quesitos con lentejas



Ingredientes:

- 250 gr. Lentejas sin piel cocidas
- 150 gr. Queso crema
- 100 gr. Queso rallado
- 1 Huevo
- 125 gr. Maicena
- Sal, nuez moscada y pimienta
- Aceite de oliva para freír

Procedimiento:

Batir el huevo, añadir las lentejas y mezclar bien, incorporar el resto de los ingredientes, excepto el aceite y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.

Calentar el aceite en una sartén honda. Con la ayuda de dos cucharas ir echando montoncitos de la masa en la sartén. dejar que se doren bien. Poner en un plato sobre una servilleta absorbente para que pierdan un poco de la grasa. Pasarlos a otro recipiente y servir.

Bizcocho marmolado con lentejas



Ingredientes:

- 200 gr. de lentejas sin piel cocidas y escurridas
- 150 gr. de azúcar
- 150 gr de harina
- 4 huevos
- 100 gr. de mantequilla en pomada
- 40 gr. de cacao en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cda. de canela en polvo
- 1/2 cda. de jengibre en polvo

Nota: Para obtener 200 gr. de lentejas cocidas, son necesarias unos 70 gr. de lentejas secas.

Procedimiento:

Pre-calentar el horno a 170° C.

Tamizar la harina junto con la levadura y las especias, reservar. Con minipimer batir las lentejas con los huevos hasta que quede un puré fino. En la mezcladora batir el azúcar con la mantequilla, ir añadiendo poco a poco la mezcla de lentejas con huevo. Verter los ingredientes secos y mezclar bien, hasta que la mezcla quede homogénea. Separar 1/3 de la masa, añadir el cacao en polvo y mezclar bien.

En un molde enmantecado y enharinado. Si es de silicona no es necesaria esta operación. Echar una parte de la masa sin cacao, después un poco de la masa con cacao. Ir alternando hasta terminar las dos masas.

Meter en el horno, dejar cocer durante unos 40 minutos o hasta que al pincharlo con una brocheta ésta salga limpia. Sacar, dejar enfriar y desmoldar.

Sugerencias: Se puede sustituir la canela y el jengibre por vainilla. Si es posible utilice cacao amargo.

Leguminosas

Lentejas



Magdalenas de chocolate y lentejas



Ingredientes:

- 250 gr. Harina
- 100 gr. Mantequilla en pomada
- 150 gr. Lentejas peladas cocidas y escurridas
- 200 gr. Azúcar
- 2 Huevos
- 100 gr. Pepitas de chocolate
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 100 gr. Nueces peladas (opcional)

Procedimiento:

Precalentar el horno a 170° C.
Batir los huevos con las lentejas hasta que quede un puré y no se noten las lentejas. En un recipiente batir la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremoso. Añadir poco a poco la mezcla de los huevos y lentejas. Gradualmente ir incorporando la mezcla de harina con la levadura y finalmente añadir las pepitas de chocolate y los frutos secos.
Fornar una bandeja de horno con papel de hornear. Ayudándose con dos cucharas pequeñas echar montoncitos, con cuidado de que no se junten. Meter en el horno y hornear durante unos 15 minutos o hasta que estén doradas.
La ventaja de hacer las galletas con lentejas es su aporte extra de proteínas y que además aguantan más tiempo sin ponerse duras.

Galletas con chocolate y lentejas



Ingredientes:

- 200 gr. de lentejas sin piel cocidas y escurridas
- 100 gr. de azúcar morena
- 80 gr de azúcar blanca
- 200 gr de harina de fuerza
- 3 huevos
- 80 gr. de mantequilla en pomada
- 40 gr. de cacao en polvo sin azúcar
- 1 ½ cucharaditas de levadura en polvo

Nota: Para obtener 200 gr. de lentejas cocidas, son necesarias unos 70 gr. de lentejas secas.

Procedimiento:

Calentar el horno a 170°C. Preparar las cápsulas de magdalenas del número 5 sobre una bandeja de horno.

Tamizar la harina junto con el cacao en polvo y la levadura, reservar. Con minipimer batir las lentejas con los huevos hasta que quede un puré fino. En la mezcladora batir el azúcar con la mantequilla, ir añadiendo poco a poco la mezcla de lentejas con huevo. Verter los ingredientes secos y mezclar bien, hasta que la mezcla quede homogénea.

Escudriñar con manga pastelera desechable en los moldes o capsulas de magdalenas. Echar un poco de azúcar por encima. Meter en el horno, dejar cocer durante unos 20 minutos. Sacar y dejar enfriar.

Granola con lentejas



Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1 taza de lentejas rojas
- 2/3 taza de miel
- 2 ½ cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 tazas de avena
- ¼ taza de semilla de girasol
- ¼ taza de linaza molida
- ½ taza de almendras
- ½ taza de coco
- 4 cucharadas de mantequilla de almendra o crema de mani 100% natural
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de arandanos secos

Procedimiento:

Cocine a fuego lento las lentejas en agua hirviendo durante 5min. o hasta que estén tiernas pero todavía "al dente". Escurralas, esparsa y déjelas enfriar. Precaliente el horno a 150°C. Combine el 1/3 taza de miel, ½ cdta. de vainilla y el aceite de canola en la misma sartén usada para cocinar las lentejas, mezcle las lentejas con la miel. Extienda las lentejas recubiertas en una bandeja para hornear. Hornee por 15 minutos, revuelva y continúe horneando cada 5 min. revolviendo después de cada ciclo hasta que las lentejas adquieran un color miel y queden crujientes. Combine la avena, las semillas de girasol, la linaza, las almendras y el coco en un tazón mediano. Combine la mantequilla de cacahuete, la sal, el 1/3 de taza de miel y la ½ cucharadita de vainilla en otro tazón, mezcle hasta incorporar. Combine las dos mezclas hasta que queden igualmente mezcladas. Mezcle la avena en un molde para hornear y hornee por 40 min. Revuelva y continúe horneando en ciclos de 10 minutos, revolviendo después de cada ciclo. hasta que se dore a su preferencia. Agregue los arándanos.

Nachos con lentejas



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas (enjuagadas)
- 2 tazas de agua
- 230 gr de carne molida magra
- 1 lata de 230ml de salsa de tomate
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de salsa tabasco
- ½ taza de salsa picante
- 1 taza de agua
- Sal y Pimienta negra molida al gusto
- 2 o 3 cebollines picados
- ½ taza de aceitunas maduras
- 2 o 3 chiles verdes frescos, sin semilla y picados, o una lata de 400ml de chiles
- ½ taza de queso cheddar rallado
- ½ taza de queso mozzarella o queso monterrey Jack rallado
- Nachos
- Crema agria, guacamole, aceitunas picadas y tomates picados

Procedimiento:

En una cacerola mediana, ponga las lentejas y 2 tazas de agua a hervir. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento 30 minutos, o hasta que las lentejas estén suaves. Drene. Precaliente el horno a 180°C.
En una sartén grande, cocine la carne molida hasta que consiga una tonalidad marrón. Escorra el exceso de grasa. Agregue la salsa de tomate, el chile en polvo, la salsa tabasco, la salsa picante y una taza de agua.
Revuelva a fuego medio hasta que la salsa se espese un poco. Revuelva las lentejas secas. Sazone con sal y pimienta al gusto.
Coloque en un molde para pay de aprox. 20 cm o un molde para hornear. Cubra con los cebollines, aceitunas, chille verdes y el queso rallado. Caliente en el horno de 10 a 12 minutos. Decore y sirva con los nachos.