

Leguminosas Arvejas



Sopa húngara de arveja



Ingredientes:

- 500gr de arvejas enjuagadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 puerros es rodajas finas
- 10 tazas de agua
- 4 cdas. de saborizante de caldo de carne
- 1 hoja de laurel, pizca de clavo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pimiento verde en cubos
- 500gr de papas en cubitos
- 1 cucharada de paprika húngara
- 1 cucharadita de azúcar

Procedimiento:

En una olla larga saltee los puerros hasta que estén blandos.

Añada el agua, el caldo de carne, las arvejas, la hoja de laurel, el clavo y la sal. Cocine a fuego lento hasta que las arvejas estén suaves. Añada el pimiento verde, las papas, la paprika y el azúcar.

Continúe cocinando por 20 min o hasta que los vegetales estén cocidos pero con una consistencia dura.

Retire la hoja de laurel y sazone con sal y pimienta.

Pan de nuez



Ingredientes:

- 2/3 de taza de grasa alimentaria
- 2 tazas de azúcar
- 4 huevos
- 2 tazas de puré de arvejas
- 2/3 de taza de agua
- 3 1/3 de tazas de harina cernida
- 2 cdtas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cdtas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de clavo en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez en polvo
- 1 taza de nueces picadas

Procedimiento:

Precalente el horno a 350°F.

Acremela la grasa y el azúcar, bata los huevos uno a la vez y mezcle junto con el puré de arvejas y el agua.

En un bowl separado mezcle los ingredientes secos, exceptuando las nueces, después añádalos a la otra mezcla y revuelva junto con las nueces.

Cocine en 2 moldes para hornear de 5 x 9 plg bien engrasados por 60 a 70 minutos. Cuando un palillo salga limpio del pan, está listo. Déjelo enfriar.

Samosas



Ingredientes:

- 1 taza de arvejas enjuagadas
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 papas medianas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cda. de aceite de canola
- 1 cebolla mediana picada
- 1 1/2 cdtas. de jengibre picado
- 2 cdtas. de cilantro en polvo
- 1 cdtas. de garam masala
- 1 o 2 cucharaditas de sal
- Aceite vegetal para freír
- Chutney o ketchup como dip

Masa

- 2 tazas de harina todo propósito
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de yogurt natural
- 1/4 de taza de aceite de canola

Procedimiento:

En una olla mediana, hierva el agua y las arvejas. Ya hirviendo, reduzca el fuego y cubra la olla. Cocine de 35 a 45 min, drene el agua y ponga las arvejas a un lado. Hierva las papas con 1 cdtas. de sal hasta que ablanden. Drene el agua y hágalas puré.

Combine la harina y la sal en un bowl mediano. Haga un pozo en medio de la harina y añada el yogurt y el aceite de canola. Mezcle hasta formar una masa. Amase en una superficie harinada hasta que suavice, 2 o 3 min. Cubra y déje reposar por 30 min.

Caliente una cda. de aceite de canola en una sartén. Añada la cebolla, revuelva hasta cristalizar. Añada el jengibre y continúe revolviendo por 1 minuto. Añada el cilantro, el garam masala y sal, revuelva por 30 segundos. Mezcle con las papas y las arvejas, deja el relleno a un lado.

En una superficie harinada, molde la masa en un rectángulo de 12 x 18 plg. Corte cuadritos de 3 plg. Ponga una cda. de relleno en cada cuadro. Utilice sus dedos para humedecer las orillas de la masa con agua, dóblela diagonalmente para hacer un triángulo. Presione las orillas con los dedos para sellar el relleno.

Caliente cerca de 3 cm de aceite en una sartén sin dejar que haga humo. Frie las samosas hasta que doren. Escorra las samosas en papel y manténgalas calientes.

Ensalada de pasta rotini y arvejas



Ingredientes:

- 2 tazas de pasta rotini
- 1 taza de arvejas remojadas
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 cdtas de aceite de canola
- 1 diente de ajo grande picado
- pizca de sal
- 200gr de pavo o pechuga de pollo
- 1/4 de taza de pimiento rojo
- 1/4 de taza de zanahoria rayada
- 2 cucharadas de aceitunas negras
- 2 cucharadas de cebollines picados.
- 2 cdas. de queso parmesano rayado
- 1/4 de taza de cilantro fresco

Aderezo

- 200gr de yogurt natural
- 1 cucharada de crema
- 1/2 cucharada de vinagre de estragón
- 3/4 de cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 de cucharadita de sal

Procedimiento:

Cocine la pasta rotini según las instrucciones del paquete. Drene, enfríe y deje aparte. En una olla mediana combine las arvejas, el agua y hierva. Reduzca el fuego, cubra y cocine hasta que las arvejas estén cocidas, 25 min. Drene y enfríe.

En una sartén, caliente el aceite y cocine el ajo, después añada la sal. Ponga el pavo o la pechuga y selle rápidamente, reduzca el fuego, cubra la sartén y sigue cocinando hasta que este listo.

Añada las arvejas a la sartén y mezcle para cubrir las de aceite, remueva del fuego. Corte en cubos el pollo/pavo. En un bowl grande, combínelo junto con las arvejas, la pasta y el resto de los ingredientes de la ensalada.

En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes del aderezo. Revuelva el aderezo con la ensalada. Deje enfriar por algunas horas antes de servir.

Leguminosas Arvejas



Sopa Italiana de arvejas



Ingredientes:

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de clavos de olor picados
- ½ taza de cebolla picada
- 2 ramas de apio picadas
- 1 zanahoria pelada y cortada en cubos
- 1 nabo pequeño, pelado y cortado en cubos
- 1 calabacita mediana, pelada y cortada en cubos
- 2/3 de taza de garbanzos
- ½ taza de arvejas
- 5 o 6 tazas de agua

Procedimiento:

Caliente el aceite en una cazuela. Salteé el ajo y la cebolla. Añada el apio, la zanahoria, el nabo, el calabacín y los garbanzos. Cubra y cueza fuego lento hasta que las verduras estén medio hechos. Vierta el agua y el zumo de tomate, continúe la cocción.

Añada la pasta, la sal, la pimienta y el condimento italiano. Sirva caliente.

- 3 tazas de zumo de tomate
- 1 ½ taza de pasta cocida
- 4 cucharaditas de sal yodada
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 3 cucharaditas de condimento italiano

Keema Matar



Ingredientes:

- 100 g de arvejas secas verdes
- 500 g de carne magra picada
- 100 g de ghee o mantequilla
- 2 cebollas finamente cortadas
- 15 g de jengibre finamente rallado
- 1 diente de ajo finamente cortado
- 2 tomates medianos
- vainas de semillas de cúrcuma triturada
- 2,5 cm de palos de canela
- 3 clavos

- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de chile
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Sal
- hojas frescas de cilantro

Procedimiento:

Ponga a remojar las arvejas secas la noche anterior. Escurra y aparte. Pique la carne magra. Muela y mezcle el cilantro, cúrcuma, comino, chile en polvo y media cucharita de sal. Pele y corte los tomates. Caliente el ghee (o mantequilla) en una sartén y fría las cebollas hasta que cojan un color dorado.

Añada ajo, jengibre, tomate, cardamomo, clavo y la hoja de laurel. Fría durante 3-4 min. Añada la mezcla y fría durante un minuto. Incorpore la carne picada, las arvejas y fría durante aproximadamente 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté cocida. Eche 300 ml de agua hirviendo. Cubra y deje cocer a fuego lento hasta que la carne esté bien cocida y la salsa esté espesa. Agregue sal al gusto. Decoreh el plato con hojas frescas de cilantro.

Sopa de arvejas



Ingredientes:

- Zanahoria pequeña
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 4 cebollas troceadas
- 2 tazas de espinacas troceadas
- 1 lechuga cortada
- 1 cucharadita de menta troceada
- 2 tazas de arvejas verdes secos
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada

Procedimiento:

Corte en rodajas las zanahorias. Hiervalas en agua hasta que estén cocidas. Caliente la mantequilla en una sartén y salteé las cebollas, espinacas, lechuga y menta. Cosa durante unos minutos. Añada arvejas verdes y 4 tazas de agua. Cueza en una olla express o en una olla a fuego medio hasta que las arvejas estén tiernas. Triture las arvejas cocidas. Tamize. Añada leche y salpimiente. Añada nuez moscada, decorar con las zanahorias hervidas y nata.

Sopa Toscana a las cinco legumbres



Ingredientes:

- 90 g de borlotti (judías pintas)
- 90 g de lentejas pardinas secas
- 90 g de lentejas verdinas secas
- 90 g de guisantes majados
- 90 g de frijoles
- 90 g de cebada perlada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana cortada en dados
- 1 zanahoria mediana cortada en dados
- 1 ramita de apio, cortada en rebanadas finas
- 2 dientes de ajo, picados

- Ramitas de tomillo fresco, hojas de laurel, hojas de savia y hojas de apio, atadas con un hilo de algodón
- 3 l de agua
- Sal
- Aceite de oliva virgen para la mesa
- Pimienta negra recién molida

Procedimiento:

Ponga en un colador las legumbres secas y la cebada perlada, limpie bien con agua fría. Escurra y reserve. Coloque el aceite de oliva, la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo y el atado de hierbas en una olla con capacidad para 6L, mezcle para que los ingredientes se impregnen de aceite. Cocine 5 minutos, hasta que las verduras estén blandas y aromáticas. Añada las legumbres y la cebada perlada, mezcle de nuevo para que se impregnen de aceite, y cueza 1min. Añada 3L de agua y remueva. Tape la olla, lleve a ebullición a fuego lento y deje cocer unos 45 minutos, hasta que las pellejas de las alubias más grandes estén tiernas. Añada sal y cueza entre 15 y 45min más, hasta que todas las legumbres estén tiernas. Remueva constantemente para evitar que se peguen al fondo de la olla. Para servir, retire el atado de hierbas y reparta la sopa bien caliente en platos soperos precalentados. Agregue aceite de oliva virgen y pimienta negra al gusto.

Leguminosas Arvejas



Tortilla campesina



Ingredientes:

- 250 g de arvejas verdes enteras
- 8 huevos
- 1 pimiento rojo
- 100 gr tocino
- 1 cebolla
- 2 patatas pequeñas
- 50 g champiñones
- sal y aceite

Procedimiento:

Remoje las arvejas y luego cosalos en agua y sal. Escorra y reserve. En una sartén fría la cebolla cortada a gajos finos, y apenas empiece a ablandarse, añada el pimiento, cortado a tiras finas. Luego incorpore el tocino troceado y por último los champiñones laminados. En otra sartén fría las patatas, a dados, hasta que estén doradas. Ponga el frito de hortalizas a escurrir para que suelte el exceso de aceite y luego mezcle con las patatas y los guisantes. Bata los huevos: de 2 en 2 para tortillas individuales, o todos a la vez para una sola tortilla a porcionar. Ponga un poco de sal e incorpore las hortalizas. Haga las tortillas a fuego lento para que queden cocidas por dentro y doradas por fuera. Deles la vuelta para que se doren por ambos lados por un igual. Sirva la tortilla caliente o fría acompañada de ensalada de lechuga o de tomate natural.

Sopa mexicana de arveja



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande picada
- 4 dientes de ajo picado.
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 taza de arvejas enjuagadas
- 4 tazas de agua
- 1 lata de 120gr de chiles verdes picados (jalapeño)
- 400gr de jitomate picado
- 400gr de granos de maíz de lata drenados
- 1 pimiento verde grande sin semillas y picado
- Sal al gusto
- 1 taza de queso cheddar rallado

Procedimiento:

En una olla grande a fuego medio, cocine la cebolla en aceite hasta que esté suave, revolviendo frecuentemente, cerca de 5min. Añada el ajo y cocine por 2min. Añada el comino y cocine revolviendo por otro minuto. Añada el orégano y las arvejas revolviendo para cubririrlas de aceite, después añada el agua y los chiles. Caliente hasta hervir y reduzca el fuego, tápela y cocine de 35 a 45 min. Añada el jitomate, el maíz y el pimiento, cocine otros 15 min. Añada sal al gusto. Sirva cada plato con queso rallado.

Hummus de arveja



Ingredientes:

- 1 taza de arvejas verdes o amarillas cocinadas hasta que estén suaves pero que no se deshagan.
- Ajo picado al gusto
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 Cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de comino tostado
- Pizca de pimienta cayena

Procedimiento:

Lave las arvejas. En una olla hierva el ajo con una cucharadita de sal en 3 tazas de agua. Una vez que esté hirviendo, añada las arvejas, reduzca el fuego y tape. Cocine por 30 min. En un procesador de alimentos, ponga las arvejas, el aceite, ajo fresco picado, la ralladura de limón, el jugo de limón, la cayena y el comino. Procese hasta que la mezcla quede suave, pare y acerque los restos pegados en las orillas el centro de procesador. Sirva inmediatamente a temperatura ambiente o enfríe para su uso posterior.

Guacamole de arveja



Ingredientes:

- 1 taza de arvejas
- 3 tazas de agua
- El jugo de un limón
- 3 aguacates partidos en dos, sin el hueso
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de jalapeño picado en cuadritos
- 3 cucharadas e cebolla morada picada
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Totopos de maíz para servir

Procedimiento:

Enjuague las arvejas y colóquelas en una olla pequeña. Añada el agua y póngala a hervir. Una vez que esté hirviendo, reduzca el fuego y tápela, cocina por 35 min. Drena el exceso de agua. Mueva las arvejas a un procesador de alimentos y procese. Añada el jugo de limón y procese hasta que la mezcla quede suave y cremosa. Mueva la mezcla a un bowl pequeño y deje enfriar. Coloque el aguacate en el bowl, aplástelos con un tenedor y revuelva con las arvejas añadiendo el ajo, jalapeño, cebolla y cilantro. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva con totopos.