

La cocina de las legumbres

Fundación Alícia



Índice

Cubierta

Prólogo

Introducción: legumbres, el alimento del futuro

Descripción de las legumbres

¿Qué son?

Variedades

¿Cómo las puedes encontrar?

Legumbres y salud

Composición nutricional

Raciones recomendadas

Beneficios de su consumo sobre la salud

Flatulencias

Legumbres y sostenibilidad

Las legumbres en el mundo

África

Akara beans

Ful medames

Mejadra

Sopa bisarra

Sopa harira

América

Baked beans

Feijoada

Frijoles colorados

Locro argentino

América

Tacu tacu

Asia

Anko

Chana dal

Doenjang Jjigae

Judías negras dulces

Asia

Misoshiru

Europa

Cassoulet

Habas a la catalana

Garbanzoscon espinacas

Pasta e fagioli

Historia de las legumbres en la alta cocina

Cocción de las legumbres

Tablas de cocción de legumbres secas

Tablas de cocción de legumbres frescas

Recetas

Manual para principiantes

Has de saber que

Recuerda

Algunas ideas

Justificación de las recetas

Para picar a cualquier hora

Crispy de legumbres
Legumbres fritas
Magdalenas de legumbres
Nachos de garbanzos
Esféricos de legumbres

Como parte de panes u otras masas

Coca de verduras asadas y garbanzos
Minipizzas de lentejas
Pan de guisante negro
Pan hindú de legumbres
Tostada de pescado azul con judías rojas
Blinis de legumbres
Dossa de legumbres y trigo
Masa vegetal de coliflor y legumbres
Tacos de judías negras
Socca de garbanzos
Tortilla de maíz y legumbre
Tortitas con huevo

En sopas

Irish coffee de habas
Sopa de garbanzos, verduras y laurel
Sopa de lentejas con castañas
Sopa dulce de judías blancas
Sopa Mulligatwany de lentejas
Sopa fría de garbanzos con jengibre
Sopa fría de garbanzos y naranja
Sopa fría de guisantes con menta
Sopa fría de judías blancas
Sopa fría de judías con pimiento y anchoa
Sopa fría de lentejas con tomate

En forma de crema

Cremas base de legumbres para condimentar al gusto
Crema de judías con pimiento asado y aceitunas
Crema de garbanzos con pesto de albahaca

Crema de lentejas con ajo frito y vinagre

Crema de garbanzos con espinacas

Crema de garbanzos con miso

Crema de guisantes al curri

Crema de habas con huevo escalfado

Crema de judías con chipotle

Crema de lentejas con coco

Crema de lentejas con jamón

Crema de garbanzos al limón

Crema de judías blancas y piquillos

Crema rápida de legumbres y calabacín

Gazpacho de legumbres

Helado al momento de judías

Haciendo purés para compartir

Alubias blancas con cacahuets (1)

Alubias blancas con pimiento (2)

Garbanzos con boniato

Garbanzos con remolacha

Guisantes con yogur

Lentejas con curri

Lentejas con dátiles

Espuma caliente de lentejas y coco (1)

Espuma de judías blancas (2)

Espuma de garbanzos con comino (3)

En ensaladas múltiples

Cóctel de langostinos con garbanzos

Ensalada de alubias blancas con calamar

Ensalada de guisantes frescos y quinua con pescado

Ensalada de guisantes negros con pie de cerdo

Ensalada de legumbres con algas y atún

Ensalada de lentejas con langostinos

Ensalada tibia de alubias negras con salmonetes en escabeche

Ensalada de azuki con vinagreta de piña

Ensalada de hojas verdes con lentejas y naranja

Ensalada de judías blancas, tomate y sandía
Ensalada de manzana verde y legumbres
Ensalada de garbanzos con yogur
Ensalada de guisantes con queso de cabra
Ensalada de legumbres con feta
Ensalada de legumbres con pan crujiente
Ensalada de lentejas con tomate y gorgonzola
Puerros con alubias y requesón
Bibimbap coreano de legumbres
Ensalada de alubias blancas con tomate y cebolla agridulce
Ensalada de garbanzos con pimientos asados y alcaparras
Ensalada de habas y guisantes con tomate, apio y cebolla
Ensalada de lentejas con vinagreta de mostaza
Ensalada de escarola con judías mungo
Ensaladilla rusa de garbanzos
Terrina de lentejas y verduras

Como relleno de infinidad de platos

Calamares rellenos de lentejas y guisantes
Dorada rellena con legumbres
Picantón con alubias, queso y orégano
Terrina de legumbres con carne y dátiles
Canelones de alubias y setas
Dim sum al vapor con lentejas
Empanadillas de guisantes, patata y yogur
Soufflé de garbanzos
Lasaña de legumbres y verduras
Champiñones rellenos de judías
Pimientos rellenos con garbanzos y huevo duro
Rollitos de calabacín y garbanzos
Rollitos de col con lentejas
Patatas rellenas en 10 minutos
Revuelto de habas y ajos tiernos
Terrina de judías negras al horno
Tortilla de espinacas y alubias con salsa

Tortilla de judías negras y gambitas

Tortilla de patata y calabacín sin huevo

En salsas o aliños para todo

Salsa blanca de judías con almejas

Salsa de lentejas y vino tinto con ternera

Salsa verde de guisantes con calamar

Chutney de cacahuets y lentejas

Chutney verde de garbanzos

Mayonesa de ajo y garbanzos

Pico de gallo con legumbres

Salsa cremosa de alubias blancas con ensalada de pollo

Salsa de pesto de guisantes con tomate y zanahoria

Vinagreta de garbanzos con hierbas aromáticas

En fritos apetecibles y sabrosos

Buñuelos de lentejas y arroz

Croquetas de judías blancas y setas

Croquetas de lentejas y salvia

Falafel de garbanzos y pistachos

Falafel de guisante seco

Pescado rebozado

Rollito de carne rebozada

Verduras rebozadas

Tortitas coreanas de legumbres con soja

Tortitas de garbanzos con gambitas

Trinchado de garbanzos y morcilla

Salteados al momento

Garbanzos con coliflor y sobrasada

Guisantes con panceta y ajos tiernos

Guisantes negros con cordero y alcachofas

Habas con jamón y menta

Judías blancas con bacalao y brócoli

Judías negras con salchichas, cebolla y queso

Legumbres con setas y gambas

Lentejas salteadas con calamares

Garbanzos salteados con col y yogur
Guisantes a la francesa
Habas con pimiento y piel de naranja
Judías blancas con acelgas, queso feta y nueces
Judías blancas con ajo, perejil y pimentón
Legumbres salteadas con cuscús
Lentejas agridulces con puerro
Wok de legumbres con verduras

Como sustituto de la carne o casi

Albóndigas de cerdo y judías
Ceviche de corvina con fabes
Hamburguesa de cerdo con garbanzos
Tartar de ternera con lentejas
Albóndigas de judías con quinua
Albóndigas de lentejas con requesón
Carpaccio de alubias rojas
Ceviche de fabes y mango
Hamburguesa de alubias con verduras
Hamburguesa de legumbres con queso
Maki vegetal con judía blanca
Tartar de lentejas rojas y tomate

En guisos de cuchara

Alubias de Santa Pau con almejas
Estofado de lentejas con tripa de bacalao y butifarra negra
Garbanzos con bogavante
Guisantes con sepia
Habas con alcachofas y panceta
Judías blancas con chile
Judías blancas saliendo de la olla
Judías negras agripicantes con pato
Lentejas con pollo y tortillas
Marmitako de garbanzos y atún
Garbanzos especiados con tofu
Guisantes al ajo frito

Guiso de garbanzos con coco
Guiso de garbanzos con tomates y pesto
Guiso de judías azuki con setas y algas
Judías mungo con verduras y queso curado
Habas con yogur de pepino
Lentejas amarillas hindús
Lentejas con setas y calabaza
Lentejas thai con calabacín
Romesco de judías blancas
Tajine de legumbres

Postres dulces y diversos

Bizcocho de judías negras y coco
Coca de harina de algarroba
Buñuelos dulces de garbanzos
Crema pastelera de garbanzos
Crepes de harina de guisantes
Galletas de chocolate y garbanzos
Galletas de lentejas con pepitas de chocolate blanco y limón
Macedonia de legumbres, frutas y verduras
Mermelada de azuki
Mousse de garbanzos y canela
Muffins de lentejas y naranja

Zumos y batidos

Batido de judías blancas con miel y queso fresco
Batido de judías blancas, piña y fresas
Batido de judías negras con yogur y frutos rojos
Chocolate caliente de alubias
Licuado de garbanzos
Licuado de judías blancas
Licuado de judías blancas y almendras
Licuado vegetal de lentejas
Zumo verde de garbanzos
Zumo verde de judías blancas
Zumo verde de soja

Agradecimientos

Créditos

Contracubierta

Prólogo

El 2016 es el año de las legumbres, un reconocimiento demasiado humilde y tardío para unas plantas que han sido el puntal alimentario de la humanidad durante miles de años. El 2016 también se conmemora el 70 aniversario de la «definición» de salud por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una definición que, cuando la analizamos, no deja de resultar utópica: «Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Sin embargo, todos deseamos esa utopía y para conseguirla hacemos caso omiso del versículo bíblico «te ganarás el pan con el sudor de tu frente» y buscamos el atajo, la solución rápida. ¿Para qué hacer ejercicio, para qué adoptar una dieta saludable cuando se nos asegura con cantos de sirena que podemos conseguir nuestros objetivos con píldoras, con cirugía, con dietas milagrosas? Como resultado de ello, vivimos en una sociedad en la que, aprovechando esas falsas creencias, se nos vende la panacea a diario a un coste económico alto pero, lo que es todavía más preocupante, a costa de poner en juego seriamente esa salud que buscamos con anhelo.

Esa salud deseada la podemos conseguir y mantener con un estilo de vida y una alimentación equilibrados. Y para mantener ese equilibrio nuestros antepasados se apoyaron en las legumbres. En esta obra se describen de una manera clara y concisa sus efectos saludables, cómo consumirlas para que además de salud nos den placer, que al fin y al cabo también es parte de la salud.

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas, tan necesarias para el desarrollo y el mantenimiento de nuestro organismo, algo que ya sabían nuestros antepasados durante la revolución agrícola de hace más de diez mil años. Sin embargo, es algo que parece que hemos olvidado sobre todo en los países más desarrollados, donde nos hemos decantado por las proteínas de origen animal, con el consecuente detrimento medioambiental e incluso de nuestra propia salud. Nada ni nadie es perfecto y las leguminosas no son una excepción. Como consecuencia de ese aporte proteico obtenemos aminoácidos, especialmente los esenciales, y las leguminosas son deficientes en algunos de ellos. Pero la sabiduría popular creó ese casamiento gastronómico de cereales (pobres en triptófano y en lisina) con legumbres (pobres en metionina) para darnos ese equilibrio que debe conducirnos a la salud a través de la nutrición. Bien reflejado queda esto en nuestro refranero, donde encontramos que «si tienes pan y lentejas, para qué te quejas». Curiosamente esa complementación también existe en los suelos agrícolas, donde se alternan los cultivos de cereales y leguminosas. Debemos escuchar a la Tierra.

Desafortunadamente las legumbres han tenido también su mala prensa y no solo en tiempos modernos, sino a través de los siglos, por su asociación con la pobreza. Remontémonos a la España de Juan Manuel y al “Cuento X” de *El Conde Lucanor*, donde se nos describen dos exricos, el primero de los cuales se ve obligado a comer

altramuces y el segundo, las pieles que el primero ha tirado al suelo. Al final los dos vuelven a ser ricos, aunque las crónicas no nos desvelan cuánto influyeron en ello los altramuces que comieron.

Lo cierto es que las legumbres nos han sacado de apuros más allá del hambre. Otro de los mayores azotes de la humanidad han sido las enfermedades infecciosas, entre ellas la malaria, y las legumbres, las habas en el Mediterráneo, fueron un elemento clave en la lucha del ser humano contra los patógenos.

Más recientemente, la investigación científica nos ha revelado que las legumbres no son solo una fuente de proteínas y de calorías, sino que contribuyen a nuestra salud de manera indirecta como fuentes de fibra y actuando como prebióticos, alimentando así a esas bacterias intestinales beneficiosas que tan esenciales son para nuestro bienestar físico y mental.

La educación es la mejor manera de salir de la pobreza y creo que el conocimiento contenido en estas páginas ayudará a sacar a las legumbres de su, a veces, malentendida pobreza, y a nosotros a enriquecer nuestras mesas y nuestra salud.

José María Ordovás

Catedrático de Nutrición, director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston, Estados Unidos), director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados (IMDEA), investigador del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC)

Introducción: legumbres, el alimento del futuro



La Fundación Alícia, acrónimo de ALimentación y cienCIA, es un centro de investigación, desarrollo e innovación culinaria donde expertos de diferentes disciplinas, desde las ciencias naturales hasta las sociales

pasando por la tecnología de alimentos y la nutrición, creamos y transferimos conocimiento de la mano de chefs creativos de primer nivel internacional y otros más especializados en la historia y la tradición gastronómica.

El objetivo de Alícia es inventar la cocina del siglo xxi. Pero nuestro trabajo no se centra en la ideación de nuevos platos de alta cocina creativa, aunque colaboremos con los mejores restaurantes desde el punto de vista de la investigación y desarrollemos herramientas tecnológicas que ayuden a innovar a las estrellas más destacadas del arte culinario. Al contrario, muchas veces nos aprovechamos tanto de sus ideas como de la sabiduría del patrimonio tradicional para componer propuestas sustentadas por la evidencia científica que contribuyan a que todos comamos mejor en nuestro día a día.

Y cuando decimos todos en realidad queremos decir cada persona, porque cada uno de nosotros, en cada momento de nuestra vida, tenemos diferentes necesidades y circunstancias que nos condicionan a la hora de comer. Investigamos, pues, para las personas, para ofrecerles soluciones prácticas para las diferentes casuísticas; para aquellos que no saben cómo gestionar su alimentación y la de los suyos; para los que pasan un mal rato económico; para los que tienen diabetes, insuficiencia renal, cáncer o alguna otra enfermedad; para los intolerantes, para los alérgicos, para los niños, para los mayores, para las embarazadas, para los deportistas, para los que no pueden masticar, para cuando estamos en el hospital o la residencia, para los que se quedan a comer en el cole, para los que no

tienen tiempo de cocinar, para los que compran comida preparada en el súper, para los que frecuentan los menús de restaurante y para los que cocinan en casa. No acabaríamos —tenemos trabajo para rato— porque comemos cuatro o cinco veces al día y cada acto de consumo alimentario es diferente.

De ahí que nuestro lema sea «Para que todos comamos mejor». Mejor es más sano, es decir, más seguro, suficiente y equilibrado. Mejor también significa más sostenible, porque, si no, es pan para hoy y hambre para mañana. Por último, evidentemente, mejor también quiere decir más bueno, más apetecible, más rico, porque para mantener una buena estrategia alimentaria el placer debe alinearse con la salud y la sostenibilidad.

Bien, pues las legumbres cumplen de sobra con nuestras tres premisas: son buenas, son saludables y son convenientes para el medio ambiente. Han formado parte de todas las tradiciones culinarias desde tiempo inmemorial y protagonizan algunos de los platos más populares de las mejores gastronomías. Además, las últimas investigaciones en salud prescriben aumentar su consumo. Por fin, también los expertos en ecología aconsejan una mayor presencia en las dietas de todo el mundo, pensando en el futuro de nuestro planeta. Incluso la ONU en sesión plenaria ha reconocido su importancia estratégica para la humanidad. ¿Qué más necesitamos pues para cocinar y comer con mayor frecuencia este auténtico superalimento? En Alícia estamos comprometidos activamente desde hace tiempo con su promoción, y este libro aporta argumentos, consejos, soluciones, ideas y

recetas adaptadas a cualquier preferencia, tiempo y presupuesto para facilitarnos, a todos, el placer de cocinar y comer legumbres.

Toni Massanés

Director general de la Fundación Alicia



Descripción de las legumbres



¿Qué son?

En botánica se denomina «legumbre» (del latín *legumen*) a la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas (*fabaceae* en su nombre científico). Estas semillas se encuentran en arbustos, plantas y árboles de todos los continentes y han sido desde siempre muy utilizadas por el ser humano. Pueden adoptar formas diversas y son uno de los ingredientes básicos de las cocinas tradicionales de todo el mundo, y fundamentales en la reconocida dieta mediterránea.

Variedades

En la mayoría de los países occidentales, lo primero que nos viene a la mente cuando hablamos de legumbres son las judías, las lentejas, los guisantes, los garbanzos y las habas. Sin embargo, hay otras muchas variedades que desconocemos o nos olvidamos de ellas y que son igual de frecuentes en las cocinas de muchos hogares del mundo. Un buen ejemplo de ello son los cacahuets, que, si bien los relacionamos con los frutos secos, son en realidad una leguminosa muy rica en proteínas. O la soja, una de las legumbres más cultivadas en el mundo y más consumidas en la cocina tradicional de Oriente.

Las más frecuentes

Garbanzos

Los primeros en cultivar los garbanzos (*Cicer arietinum*) fueron los habitantes de la zona de Oriente Próximo, pero, como suele pasar con la mayoría de las legumbres, su facilidad por adaptarse a distintos ambientes ha propiciado que su cultivo se extienda por todo el mundo. La posibilidad de ser producidos en zonas con baja pluviometría ha favorecido su aparición en las cocinas de todos los continentes y todas las latitudes.

Podemos clasificar las variedades de garbanzos en dos grandes grupos: los *kabuli* y los *desi*. Los primeros son medianos o grandes, redondos y arrugados; los segundos son más pequeños, de color amarillento y con formas angulosas.

Guisantes

Los guisantes (*Pisum sativum*) se encuentran dentro de vainas cilíndricas de color verde y se empezaron a cultivar durante la Prehistoria. Sin embargo, su forma de consumo ha ido variando a lo largo del tiempo. Los

hebreos, los griegos y los romanos los solían consumir en seco, pero hoy en día este uso es poco común, aunque todavía es popular en lugares como China, Paquistán e India. Si se comen tiernos, tienen una composición nutricional cercana a la de las verduras, porque tienen un contenido alto en vitaminas.

Habas

Las habas (*Vicia faba*) son otro tipo de legumbres que se empiezan a cultivar en los inicios de la agricultura. Como las otras legumbres, son muy versátiles y se adaptan a todos los climas. Son un ingrediente típico de la cocina mediterránea y según su momento de recolección sus características pueden verse modificadas. Pueden clasificarse según el tamaño de su vaina: larga, de vaina Windsor o mediana y pequeña. En algunos momentos de la historia las habas no han sido lo suficientemente apreciadas y se han destinado a consumo animal.

Judías

Se las denomina con una gran variedad de nombres en castellano: frijoles, alubias, habichuelas, porotos, balines o caraotas, entre otros. Proviene de vainas alargadas –más o menos estrechas, según la variedad– que contienen las semillas en su interior. Podemos distinguir dos géneros principales: las de origen americano (género *Phaseolus*), que con los viajes de Colón llegaron en la Edad Moderna al viejo continente, y las de origen asiático (del género *Vigna*), que se consumían con anterioridad en Europa y África.

Entre las de origen americano encontramos gran diversidad de judías de diferentes colores y tamaños. Su producción y cultivo se origina en la zona de Mesoamérica y en el sur de los Andes, donde aún podemos encontrar sus antecedentes silvestres.

- Judía, habichuela, frijol, alubia

(Phaseolus vulgaris)

Es la que más abunda y puede ser de muchos tamaños diferentes y tener una gran variedad de colores. Cuenta con muchas denominaciones de origen (por ejemplo, las judías del Barco de Ávila) y recibe nombres populares diferentes en cada región.

- Poroto, frijol de media luna, frijol cubal (*Phaseolus lunatus*)

Es la más grande de todas. Recibe popularmente el nombre de judía de Lima, porque se exportaba directamente desde los alrededores de la capital peruana hacia Europa. En España también se la conoce como *garrofó* y es un ingrediente básico de la paella valenciana y los arroces mallorquines.

- Tepari (*Phaseolus acutifolius*)

Es más resistente a los climas secos que el frijol y se adapta muy bien en las condiciones desérticas y semidesérticas.

- Judía corredora o judía de España (*Phaseolus coccineus*)

Tiene unas grandes vainas con tonalidades púrpuras muy características. Son de alta calidad y las encontramos sobre todo en la cocina española, austríaca, alemana, anglosajona, iraquí y griega.

Veamos ahora las tipologías más destacables de las judías del género *Vigna*, de origen asiático. En general son más pequeñas y las podemos identificar por unos puntos simétricos oscuros en el entorno del hilo de la judía. Las podemos encontrar también en todos los continentes, pero aguantan más el calor y la sequía y suelen plantarse principalmente en las zonas subtropicales. Hay diversos colores y formas, entre los que encontramos:

- Frijol chino (*Vigna radiata*)

También llamada judía mungo, tiene un uso muy característico en la cocina china, donde se suele comer germinada, como brotes tiernos. Muchas veces se la conoce como «soja verde», aunque no tiene nada que ver con ella.

- Legumbre negra, urad dal
(*Vigna mungo*)

También se la llama lenteja blanca. Es la judía pelada que, al eliminar su piel negra, queda partida en dos partes con forma parecida a una lenteja. Se utilizan mucho en las sopas de la cocina india, y podemos encontrarlas también en China, molidas y en forma de fideo.

- Azuki (*Vigna acutifolia*)

Destaca por su color rojo. Es originaria del Himalaya y muy valorada en Corea, China y, especialmente, en Japón.

- Rice bean (*Vigna umbellata*)

Llamada así por su tamaño parecido al del arroz. Su cultivo está poco extendido, sin embargo, se produce sobre todo en la India, Nepal y Bangladesh.

- Moth bean (*Vigna aconitifolia*)

Originaria de la India y el Pakistán, se cultiva también en Estados Unidos, Australia, Tailandia y otras partes de Asia.

- Frijol de ojos negros o de vaca
(*Vigna unguiculata*)

De color beis con un punto negro. Se adapta mejor que otros cultivos de leguminosas a los lugares cálidos y secos.

- Bambara (*Vigna subterranea*)

Madura sus vainas bajo tierra. Se cultiva sobre todo en África.

Lentejas

Las lentejas (*Lens culinaris*) fueron unas de las primeras plantas cultivadas por el ser humano y es, sin duda, una de las legumbres más versátiles. Su ciclo corto (de unos 4 meses) y su capacidad de adaptación permiten que

hoy en día su producción se lleve a cabo en lugares muy dispares. La lenteja es una fuente básica de proteína, es fácil de digerir y junto con su corto tiempo de cocción y versatilidad hace que se pueda calificar como una de las legumbres preferidas en todo el mundo. Existen más de 50 variedades distintas de lentejas y las podemos clasificar, por ejemplo, por su tamaño:

- Pequeñas

Sus semillas tienen entre 3 y 6 milímetros de diámetro. Con tonalidades oscuras podemos encontrar, por ejemplo, las preciadas pardina y beluga, esta última llamada así por su parecido al caviar del mismo nombre. También entra en este grupo la lenteja de Puy, de color verde oscuro con un punto picante y que proviene de la región francesa de Puy. Los suelos volcánicos donde se cultiva le confieren un alto contenido en minerales y antioxidantes. De la misma variedad pero cultivada en otras regiones tenemos la lenteja verdina.

- Grandes

Sus semillas tienen entre 6 y 9 milímetros de diámetro. Una de las de mayor tamaño es la reina, de color amarillo-verde y de forma aplanada. También hay la lenteja de Armuña, la macachidos, típica de la cocina mexicana y con un punto fuerte de sabor a nuez, o la lenteja verde, ideal para ensaladas, guisos y rellenos, ya que conserva su forma una vez cocinada.

Además, hay algunas lentejas que se comercializan deshollejadas; las más famosas son la *masoor dal* o *red chief* y la *crimson*. Tienen un color rojo-anaranjado y se utilizan habitualmente en la cocina india y pakistaní, en sopas y guisos. Son idóneas para hacer purés.

Soja

El uso de la soja (*Glycine max*) está muy extendido por Asia, aunque su consumo se ha popularizado también en los países occidentales en los últimos 20 años. Las semillas de soja pueden clasificarse en tres tipos diferenciados por su color: amarillas (las más habituales), negras y verdes.

Aunque la judía de soja es la variedad más cultivada, en general no se consume directamente como las otras sino que se ingiere mediante productos derivados. Debido a la influencia oriental en la cocina, la soja es una de las legumbres que nos ofrece más posibilidades de complementar una dieta baja en proteína animal Sin embargo, puede que algunos tengan reticencias a la hora de consumir estos derivados porque, generalmente, se consiguen mediante un proceso de fermentación que les otorga un sabor intenso y lleno de personalidad. A pesar de ello, debido a su condición de probióticos, cada vez son más las personas que los consumen. Así, encontramos gran variedad de elaboraciones: el *miso*, el *tempeh*, el tofu e incluso fideos, pastas o salsas. Algunos de los más destacables son:

a Salsa de soja

Es muy popular en la cocina del este asiático. Tiene un color oscuro como el café y es salada. Se elabora a partir de la fermentación de semillas de soja y a veces en combinación con trigo. Un componente importante es la sal, que actúa como conservante natural y controla la propagación de bacterias.

a Miso

El *miso* es una pasta japonesa producida a base de agua, soja fermentada, sal marina y, a veces, con cereales (arroz o cebada). Tiene una textura similar a una pasta de cacahuete y un aroma parecido a la salsa de soja. Contiene una fuerte concentración de proteínas, vitaminas y sales minerales. Se utiliza sobre todo diluido como base de caldos, para hacer salsas o como condimento.

a Doenjang

El *doenjang* es la pasta de soja fermentada típica de Corea. La principal diferencia respecto al *miso* es que el *doenjang* no contiene arroz ni ningún otro cereal; por lo tanto, está compuesto solo de agua, sal y soja fermentada. Además, mientras que el *miso* japonés tarda en fermentarse de 1 a 2 días, el tiempo que necesita el *doenjang* es muy superior (de unos 4 meses).

a Tempeh

Es un alimento típico de Indonesia, producto de la fermentación controlada de los granos de soja por el hongo *Rhizopus oligosporus*. Tras la fermentación con este hongo las habas de soja se pegan entre sí formando una especie de pastel blanco compacto, con un sabor que recuerda a las nueces. Se consume cortado en láminas y frito hasta que queda crujiente y dorado acompañado de especias, aunque también es posible incluirlo en bocadillos, sopas, ensaladas. Es un producto que se puede cocer, congelar o secar.

a Natto

Es un alimento muy extendido en diferentes países asiáticos. Es el producto de la fermentación de la soja con la bacteria *Bacillus subtilis* o *Bacillus natto*. Las semillas de soja quedan intactas, rodeadas de una mucosa de consistencia espesa de pronunciado olor y sabor que recuerda una mezcla de queso y nueces con una textura pegajosa.

a Bebida de soja

Se obtiene remojando, moliendo y filtrando la soja. Puede adquirirse en comercios, aunque también se comercializan aparatos para producirla en el hogar. Es una buena alternativa a la leche, especialmente en la alimentación vegetariana estricta y en dietas hipolipídicas, debido a su apariencia blanquecina y a su aporte de proteínas.

a Yogur de soja

El yogur de soja es una bebida fermentada gracias a la acción de las bacterias del género *Bifidus* y *Acidofilus*. Es un producto muy similar al yogur de leche animal y por eso es posible realizarlo en casa a partir de yogur comercial.

a Tofu

El tofu también es una elaboración de origen oriental, compuesto por

agua, semillas y leche de soja. La leche de soja se coagula y se prensa, lo que le da un aspecto similar al queso fresco. Es muy bajo en calorías y grasas, pero contiene gran cantidad de proteínas, además de tener una importante cantidad de hierro, calcio y magnesio. Se emplea como ingrediente para sopas de gran tradición en Japón, Corea y China, y en general tiene presencia en toda la cocina oriental, aunque su uso se extiende a todo tipo de platos y es empleado por los vegetarianos de todo el mundo como proteína vegetal.

a Sufu

El *sufu* es un alimento tradicional chino que se asemeja al queso y se elabora a partir de la fermentación de la leche cuajada de soja o tofu. Se consume directamente como condimento o cocinado con vegetales o carne.

a Douchi

El *douchi* (judía negra china) fermentado con salsa de soja es un condimento muy popular en la gastronomía china. El proceso vuelve las semillas negras, blandas y casi secas y el olor resultante es fuerte, acre y picante, con un sabor salado y algo amargo y dulce.

El *douchi* se utiliza especialmente para condimentar pescado o verdura frita y, a diferencia de otros productos como el *natto* o el *tempeh*, se usa solo como condimento.

a Aceite de soja

El aceite de soja es el producto de un proceso de refinado, aunque también puede encontrarse aceite de cultivo ecológico. En ambos casos el aceite es muy rico en ácidos grasos poliinsaturados, que hace que se deteriore muy rápidamente, por lo que se aconseja guardarlo en un lugar oscuro. De color amarillento, muy líquido y con poco sabor, se puede utilizar tanto para aliños o platos fríos, como para salteados o guisos calientes.

Otras variedades

Alfalfa

La alfalfa (*Medicago sativa*) es una planta que durante mucho tiempo se ha empleado como pasto para el ganado. Se cultiva en todo el mundo y recientemente, por influencia de nuevas corrientes en dietética, también se utiliza para la alimentación humana en forma de germinado.

Algarroba

Proviene de un árbol de origen mediterráneo que tiene vainas de color castaño oscuro, de pulpa color ocre, con un sabor dulce y agradable, que al tostarlas adquieren unos matices que recuerdan mucho al cacao. Pueden consumirse recién cogidas o también secar su pulpa para molerla y obtener una harina que sirve para varias preparaciones y que también se emplea como espesante y estabilizante en la industria alimentaria: la goma garrofín. Se puede fermentar su pulpa con el fin de obtener bebidas como la aloja, una bebida alcohólica dulce que se consume en algunos países latinoamericanos. Otros productos derivados de la algarroba son el patay o «pan de los pobres» (una torta típica del noroeste argentino) y el arropo o miel de algarroba (una especie de melaza concentrada).

Almorta

La almorta o guija (*Lathyrus sativus*) es de forma muy parecida al altramuza, pero a diferencia de este se cultiva en suelos calcáreos. La encontramos en regiones asiáticas y europeas con pocas lluvias debido a que su cultivo se adapta bien en zonas áridas. Por esta razón podemos encontrarlas en regiones con hambrunas periódicas donde es un complemento de otros cultivos. La harina de almorta se usa como suplemento en sopas, guisos, ensaladas y otros platos salados.

Es recomendable no abusar de la almorta, ya que si se ingiere en grandes cantidades podría llegar a producir una enfermedad denominada latirosis.

Altramuz

Los altramuces (*Lupinus*) tienen un destacable color amarillo, una piel fuerte y lisa y forma redondeada y plana. A menudo, se consideran como una legumbre de segunda, por no ser tan consumidos como las anteriores. Sin embargo, es una apreciación injusta porque es una legumbre que posee uno de los niveles más altos de proteína. Su harina es utilizada como ingrediente en numerosos alimentos procesados, como galletas, pasta o salsas, pero su uso como grano cocido es más limitado, encontrándolo a veces como aperitivo.

Cacahuete

A pesar de que normalmente no se los relaciona con las legumbres, los cacahuetes (*Arachis hypogaea*) son también el fruto de una planta leguminosa procedente de América del Sur. De ellos se obtienen productos como, por ejemplo, la crema y el aceite de cacahuete, los cacahuetes fritos, la halva (un turrón que se comercializa en Turquía, Grecia y Macedonia, entre otros) y otros derivados para repostería.

Chañar

El chañar (*Geoffroea decorticans*) es un árbol que se encuentra de forma espontánea en zonas áridas del sur de América, principalmente en Chile y Argentina. Su fruto dulzón es utilizado para consumo humano, haciéndose un arrope que recuerda a la miel.

Tamarindo

El tamarindo (*Tamarindus indica*) es un árbol tropical y subtropical originario de África. De sus vainas salen unas semillas recubiertas con una pulpa que se pueden comer en verde, cocinadas o bien conservadas con sal. Forman parte de los ingredientes de la cocina intertropical, ya que podemos encontrar tamarindos en esta franja climática por todo el mundo.

Otros derivados

En la búsqueda de nuevas fuentes de proteína y fibra alimentaria, las empresas han empezado a enfocarse en la extracción de concentrados proteicos de legumbres mediante procesos denominados fraccionamiento. De este proceso se obtiene almidón, proteína y fibra alimentaria.

El almidón derivado de las legumbres, especialmente el de los guisantes, tiene unas propiedades útiles en los alimentos procesados, ya que se emplea para mejorar (disminuir) el índice glucémico o minimizar la sensación de grasa en el paladar.

Por su parte, la proteína de legumbres se obtiene a partir de un proceso industrial y se puede usar para aumentar el contenido de proteínas en los alimentos procesados o para elaborar ingredientes concentrados. Por ejemplo, la proteína de guisante ha demostrado con éxito ser un sustituto de los huevos en algunos productos de alimentación, y la de soja tiene una textura muy similar a la de la carne o pescado. Además, su olor y sabor son prácticamente neutros, por lo que admite una gran diversidad de preparaciones, como carne picada, albóndigas, hamburguesas, rellenos, etcétera.

Finalmente, la fibra de las legumbres es un producto secundario elaborado a partir de las cáscaras o la capa que cubre estas semillas. Se puede utilizar para aumentar el contenido de fibra en algunos alimentos preparados porque es muy económica comparada con los productos a base de fortificantes de fibra o de proteína de soja.

¿Cómo las puedes encontrar?

Normalmente, las legumbres se comercializan secas, ya sea en grano o bien molidas y convertidas en harina. Sin embargo, también podemos encontrar estas semillas frescas (por ejemplo, las habas, los guisantes o las alubias), congeladas o en conserva. Veamos, a continuación, qué características presentan en cada formato y cómo podemos conservarlas o actuar en cada caso.

Secas

Adquirir la legumbre seca (ya sea en grano o molida y convertida en harina) suele ser lo más habitual. Cuando las compramos así es recomendable conservarlas en un recipiente opaco que no deje pasar la luz, para que no se oxiden o pierdan el color. Es muy importante guardarlas en un lugar fresco y seco, aunque esta conservación mejora si se refrigeran. Las legumbres secas pueden mantenerse durante años si se almacenan correctamente, pero lo mejor es consumirlas antes de los 12 meses, porque con el tiempo pueden llegar a enranciarse y perder su consistencia. Además, las legumbres viejas suelen tardar más en cocerse.

Harinas

Como decíamos, más allá de la legumbre entera podemos encontrar otros productos elaborados a partir de las harinas de estas semillas. Se utilizan para complementar otros alimentos, como harinas de cereales y productos de panadería, enriqueciendo con vitaminas algunas masas que por sí mismas no las llevarían. Son una fuente importante de proteína de origen vegetal. Tienen un bajo valor calórico y un bajo índice glucémico (beneficioso para las personas que sufren diabetes), un alto contenido en fibra y no contienen gluten (así que son una buena alternativa para personas celíacas).

Las harinas procedentes de las legumbres son el resultado de la

molienda de los granos secos. Pueden ser harinas realizadas con la legumbre cruda, aunque también podemos prepararlas después de su cocción. En este segundo caso la aplicación del calor modifica algunas de sus propiedades: el almidón se gelatiniza favoreciendo la digestibilidad, se eliminan parte de los carbohidratos causantes de las flatulencias y se obtiene un producto con mayor conservación.

Existen tantos tipos de harinas como tipos de legumbres. Sin embargo, en esta tabla se incluyen las más comunes, indicándose las características específicas de cada una y sus aplicaciones culinarias.

(Véase Tabla 1)

¿Cómo se elabora una harina?

Estas harinas se pueden encontrar fácilmente en el mercado, pero también es posible elaborarlas en casa. A continuación, se detallan dos métodos posibles.

a Harina cruda

1. Revisar que las legumbres secas no tengan ninguna partícula indeseada.
2. Con ayuda de un robot de cocina triturar las legumbres hasta obtener un polvo fino.
3. Pasar esta harina por un colador para eliminar aquellas partes que no se han molido bien y así obtener una harina homogénea.
4. Guardar la harina en un recipiente cerrado y en un lugar seco.

a Harina precocida

1. Partiendo de la harina cruda, extenderla uniformemente sobre una bandeja de horno a un grosor de 1-2 cm.
2. Calentar el horno a 90 °C.
3. Hornear durante 3 horas.
4. Dejar enfriar y guardar en un recipiente cerrado y en un lugar seco.

Tabla 1. Harinas

Tipo	Características	Aplicaciones culinarias
Garbanzo	Gran retención de humedad. Capacidad de unión tanto al agua como a la grasa. Proporciona estabilidad en la emulsión. Capacidad espumante. Actúa como espesante. En preparados cárnicos, aumenta la jugosidad y la suavidad de la elaboración.	Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. <i>Hummus y falafel.</i> Hamburguesas y albóndigas, como elemento aglutinador. Rebozados. Pasta.
Lentejas	En preparados cárnicos, aumenta la jugosidad y la suavidad de la elaboración. Incrementa la proteína y la fibra en las preparaciones.	Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. Hamburguesas y albóndigas, como elemento aglutinador. Rebozados. Pasta.
Guisante	Mantiene su color verde durante la cocción. Gran retención de humedad. Capacidad espumante. Proporciona estabilidad a la emulsión. Actúa como espesante. Incrementa la proteína y la fibra en las preparaciones. Sustituto del huevo.	Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. Sopas y salsas.
Soja	Gran retención de humedad. Textura de migas más suaves. Ayuda a la emulsión de grasas y otros ingredientes. Sustituto del huevo y la leche. Incrementa la proteína y la fibra en las preparaciones.	Enriquecer pan, pizzas, tortillas, bizcochos, galletas y pasta. Sopas y salsas. Rebozados. Pasta.

A tener en cuenta

1. Las elaboraciones de pastelería y panadería con harinas de legumbres darán como resultado masas más blandas, menos hinchadas y más desmenuzadas. Un ingrediente que se puede utilizar para espesar o dar mayor consistencia a la mezcla es la goma xantana o algún almidón.
2. En elaboraciones con harina de garbanzos se puede añadir un poco de zumo de limón o vinagre para eliminar el sabor.
3. Para conseguir rebozados más crujientes, se pueden combinar las harinas de legumbres con harinas de trigo o de arroz y levadura o cerveza.

Frescas

Cuando adquirimos legumbres frescas y que no han sido procesadas, podemos hacerlo con la vaina que las protege o directamente sin ella, es decir, desgranadas. Existen numerosos platos elaborados con legumbres frescas, ya sea cocinadas con su propia vaina (sobre todo las más pequeñas y tiernas), o desgranadas. Lo mejor es cocinarlas justo después de su recolección para aprovechar su máximo esplendor a escala organoléptica.

Cabe recordar que su tiempo de conservación es muy corto: con los días, el almidón aumenta y resultan más harinosas y menos jugosas. Conviene guardarlas en un recipiente tapado y en el frigorífico.

Germinadas

Una forma de ingerir legumbres frescas sin ningún proceso de cocción es mediante la germinación, un proceso metabólico de las semillas que hace que salgan del estado de dormición y activen su crecimiento.

La germinación nos permite comer las legumbres crudas sin tratamiento de calor. Cuando las cocemos se hidratan y el almidón se transforma en azúcares más simples y asimilables. Sin embargo, si las hacemos germinar, los almidones también son transformados en azúcares simples que facilitan la digestión y reducen los gases intestinales.

Algunas de las legumbres en las que se puede aplicar este proceso son la alfalfa, los garbanzos, la soja, las lentejas o los guisantes. También germina la judía mungo, aunque su uso es menos habitual.

Las legumbres germinadas pueden adquirirse directamente en las tiendas, aunque también podemos elaborar el germinado en casa.

¿Cómo se elabora un germinado?

Debemos destacar, antes de empezar, que para realizar este proceso en casa es importante tomar precauciones higiénicas (lavarse bien las manos y los utensilios que se van a utilizar), ya que el germinado precisa de una temperatura y una humedad muy específicas, que, a su vez, pueden ser idóneas para la multiplicación de otras bacterias. Para mayor seguridad,

recomendamos emplear productos comerciales aptos para la desinfección de alimentos y otros líquidos para potabilizar el agua.

Para la elaboración de un germinado casero necesitaremos un recipiente ancho, 3 o 4 cucharadas de las semillas o granos que se desee germinar y medio litro de agua mineral.

Pasos

1. Lavar las semillas.
2. Colocarlas en el recipiente con el agua (recordar que la cantidad de agua debe ser aproximadamente 3 veces su volumen) y tapar el recipiente con una gasa o paño ligero.
3. Dejar reposar el recipiente en un lugar oscuro y cálido. Es necesario dejarlas hidratar de 12 a 15 horas, dependiendo del tipo de semilla.
4. Escurrir el agua del recipiente y aclararlas con agua tibia.
5. Acomodar las semillas a lo largo de la superficie del recipiente y taparlas con el paño húmedo. Dejarlas un día en un sitio oscuro y cálido.

Al día siguiente, enjuagar las semillas, volverlas a disponer bien repartidas en el recipiente y tapar otra vez con el paño húmedo.

Repetir la operación 3 o 4 días más.

6. Cuando los brotes alcancen los 2-3 centímetros estarán listos para consumir.

Otros formatos

Otros formatos muy preciados para adquirir o almacenar legumbres son la conserva o la congelación, opciones muy recurrentes, ya que ofrecen autonomía y rapidez en su empleo.

En conserva

Las conservas de leguminosas permiten mantener un alto valor nutricional del producto y, además, garantizan su seguridad higiénica. Las conservas al

natural son la forma más sencilla de preservar las legumbres, porque están cocinadas básicamente con agua y sal.

En el caso de comprarlas ya envasadas, es preferible mantenerlas en su propio envase, respetando las condiciones señaladas en el mismo. Además, es importante observar la fecha de consumo preferente y la ausencia de golpes o abolladuras en el envase. Si, por el contrario, queremos hacer la conserva en casa, debemos tener en cuenta algunas indicaciones para asegurar una buena conservación. Ya sea una conserva casera o no, lo que es importante es escurrirlas bien una vez se han sacado del bote y consumirlas preferentemente durante las horas siguientes.

¿Cómo se elabora una conserva?

Hacer conservas caseras es una alternativa perfecta para aprovechar muchos alimentos de temporada. Sin embargo, se debe tener cuidado con la seguridad sanitaria a la hora de realizarlas y cerciorarse de la esterilización de los recipientes.

Dado que se consideran alimentos no ácidos, no es suficiente con hervir las legumbres al baño maría o usar la técnica de cerrado en caliente. En este caso es necesario elevar la temperatura por encima de los 100 °C y, para ello, se aconseja usar un esterilizador a presión o autoclave. Si esto no es posible, se deberá tener en cuenta que el tiempo de caducidad será más bajo.

a Sin autoclave. Legumbres frescas

Ingredientes

- Legumbres frescas
- Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Calentar agua en una cazuela grande. Cuando arranque el hervor, añadir las legumbres desgranadas y hervirlas de 2 a 5 minutos,

dependiendo del tamaño y frescura.

2. Mientras, preparar un bol con agua fría y hielo. Colar las legumbres e incorporarlas rápidamente en el agua helada para detener la cocción. Colarlas de nuevo y secarlas con un trapo de cocina limpio.

3. Preparar los botes para la conserva esterilizándolos con agua hirviendo durante 5 minutos como mínimo.

4. Escurrir y secar bien.

5. Introducir las legumbres en el recipiente y llenarlo con el aceite de oliva virgen. Tapar.

6. Disponer los botes en un baño maría y hervir lentamente un mínimo de 15 minutos.

7. Dejar enfriar en la misma cazuela, escurrir y guardar.

Esta conserva también se puede hacer con legumbres cocidas, obviando el paso de la cocción y pasando al punto 3 directamente.

a Con autoclave

El autoclave es un tipo de olla que lleva el agua a ebullición a más temperatura de la que la presión del ambiente permite y que está preparada para hervir recipientes. Gracias a sus altas temperaturas se pueden destruir los microorganismos dañinos para la conserva, sobre todo en alimentos poco ácidos o salados, que en las conservas tradicionales actúan como conservante.

Así, con el autoclave conseguimos la esterilización del producto.

Elaboración

1. Dejar las legumbres en remojo toda la noche.

2. Salar las legumbres, introducirlas en el bote y llenarlo de agua (es importante dejar siempre dos dedos entre las legumbres y la tapa).

3. Introducir los botes en el autoclave, tapar.

4. Esterilizar siguiendo las instrucciones del autoclave.

Congeladas y ultracongeladas

Esta también es una manera muy habitual de adquirir legumbres

(normalmente guisantes, habas y judías), por ser de fácil conservación si se dispone de congelador.

Así, si queremos cocinarlas al momento, se pueden descongelar rápidamente si se sumergen en agua tibia sin retirarlas de la bolsa de congelación, ponerlas al microondas a una potencia suave o incluso se pueden añadir directamente a la cazuela. En caso de haberlas congelado ya cocidas, se recomienda una descongelación lenta antes de consumirlas, preferiblemente en la nevera.

¿Cómo se congelan en casa?

Las legumbres pueden congelarse después de ser cocidas (una vez frías, con o sin líquido de la cocción) o después del paso del remojo previo a la cocción. Es recomendable hacerlo en bolsas o recipientes adecuados para la congelación, en envases anchos y planos debidamente etiquetados (para que no se compriman y sea más fácil su descongelación).

Legumbres y salud



Composición nutricional

En términos de salud podemos considerar que las legumbres son superalimentos o pequeñas cápsulas de salud. Ahora que hemos visto la gran cantidad de variedades que hay podemos preguntarnos: ¿qué las hace tan recomendables? Las legumbres destacan tanto por su alto contenido en nutrientes esenciales como por su bajo contenido en aquellos componentes que se recomienda limitar. Aunque su composición nutricional varía en función del tipo de legumbre, en general son:

a Ricas en:

Hidratos de carbono, proteínas, fibra, minerales, vitaminas, antioxidantes

a Libres de o bajas en:

Azúcares simples, grasas saturadas colesterol, sodio (sal), gluten

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono complejos aportan energía al organismo y son el componente mayoritario de las legumbres, cerca de un 60 % (a excepción de los cacahuets y la soja, que contienen menor cantidad). El principal carbohidrato que nos encontramos es el almidón (70-80 %), aunque también contienen pequeñas cantidades de otros tipos, como la sacarosa, que es lo que le confiere su ligero sabor dulce. Los oligosacáridos son otros de los carbohidratos que contienen, pero estos no pueden ser digeridos fácilmente y son los principales causantes de la formación de gases y flatulencias, pero, a su vez, son también los responsables de parte de sus propiedades beneficiosas para la salud.

Fibra

Las legumbres son también uno de los alimentos con un contenido mayor

de fibra. Contienen de los dos tipos: soluble e insoluble. La soluble ayuda a reducir los niveles de colesterol y a mantener el peso corporal (dando sensación de saciedad), retrasa el vaciado gástrico y ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre. Por su parte, la insoluble regula el tracto intestinal, aumenta el volumen fecal y ayuda a prevenir el estreñimiento.

Eso, junto con el tipo de hidratos de carbono que predominan en ellas, las coloca en el grupo de alimentos con un bajo índice glucémico y las convierte en un alimento ideal para toda la población, pero especialmente para las personas diabéticas o que sufren hiperlipidemia.

Además, ayudan a alargar la sensación de saciedad y liberan energía de forma lenta, por lo que son muy recomendables para personas que siguen una dieta hipocalórica. También son un excelente alimento para deportistas, aunque no se aconseja consumirlas justo antes de un entrenamiento o competición, puesto que la digestión puede ser más pesada.

Proteína

Las legumbres son la principal fuente proteica de origen vegetal, porque 100 g de lentejas secas aportan cuatro veces más proteínas que 100 g de arroz crudo, o el doble de proteínas que 100 g de quinua cruda.

Actualmente, la principal fuente de proteínas de la dieta de la mayoría de las personas es la carne y sus derivados, el pescado y los huevos.

La carne es una de las mejores fuentes, pero su consumo suele ser más elevado del recomendable, ya que también aporta grasas saturadas y colesterol, que si se consumen en exceso pueden comportar problemas de salud. Es por ello que las legumbres constituyen un muy buen sustituto. Una ración de carne de 100-125 g (ternera, pollo, cerdo) o unos 150 g de pescado aportan unos 20-30 g de proteína, mientras que una ración de legumbres cocidas (200 g) aporta unos 15-20 g. (Véase Tabla 2)

Tabla 2. Contenido en proteínas y grasas de diferentes alimentos

1 huevo	Chuleta de cerdo (125 g)	Filete de merluza (150 g)	Solomillo de ternera (125 g)	Muslo de pollo (125 g)	1 plato de lentejas (200 g cocidas)	1 plato de alubias blancas (200 g cocidas)
---------	--------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------	--

Proteína	8,25 g	35,5 g	26,5 g	35,1 g	23,6 g	16,4 g	15 g
Grasa	7,02 g	18,23 g	3 g	7,3 g	10,45 g	1 g	1 g

Ahora bien, hay una diferencia entre las proteínas de origen animal y las de origen vegetal, que radica en su calidad biológica: las de origen animal tienen mayor valor, ya que aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, mientras que las de las legumbres son, en general, deficitarias en algunos de ellos, por lo que se tienen que complementar con otros alimentos, como veremos más adelante. Otro aspecto que las hace menos disponibles es su estructura proteica más compacta y la presencia de inhibidores de las enzimas digestivas, aunque con el calor de la cocción se solucionan estos problemas.

Para incrementar su valor nutritivo existen diferentes estrategias, entre las que destaca la combinación con otros alimentos que aporten la parte de los aminoácidos esenciales deficitarios en las legumbres, como los cereales, los frutos secos o las semillas o, evidentemente, alimentos de origen animal (lácteos, huevos, pescado...). La soja, a diferencia del resto de las legumbres, sí aporta todos los aminoácidos esenciales.

Lo interesante es conseguir proteína 100 % vegetal de alto valor biológico, por lo que combinando legumbres con cereales, semillas y frutos secos conseguiremos valores nutritivos similares a los de las proteínas de origen animal. De aquí nace el concepto de proteína complementaria, que consiste en combinar diferentes proteínas de bajo valor biológico para obtener una de alto valor biológico.

La práctica de combinar legumbres con otros alimentos para conseguir así una proteína más completa forma parte de la sabiduría popular en todo el mundo, y así lo demuestra la gran variedad de platos tradicionales que existen.

No es necesario que haya la misma cantidad de cada grupo de alimentos. Es decir, si se combina arroz con lentejas, no es preciso que haya 15 g de arroz y 15 g de lentejas. Como tampoco es necesario que estén en el mismo plato, se puede ingerir un alimento con un tipo de aminoácido esencial en una comida, y consumir el otro tipo de aminoácido

esencial en la comida posterior.

Grasas

Como hemos visto anteriormente, las legumbres se consideran un alimento bajo en grasa. Las variedades que tiene menos son los guisantes, las habas, las judías y las lentejas (1,5 a 2,5 %), seguidas de los garbanzos (4 %). Excepcionalmente hay que destacar el contenido graso de la soja, que puede llegar hasta el 20 % de su peso en seco y del cacahuete, con un contenido graso superior al 50 %.

Por otro lado, como el resto de los alimentos de origen vegetal, no contienen colesterol.

Vitaminas y minerales

Aunque las legumbres no destacan por su elevado aporte de vitaminas, la mayoría sí que contienen cantidades significativas de vitaminas del grupo B (como tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico), que intervienen en el crecimiento, ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso y fortalecen el sistema inmunitario.

En cambio, sí son una excelente fuente de minerales, como el potasio, el magnesio, el calcio, el fósforo y el hierro (este último importante para personas vegetarianas o veganas). Por ejemplo, las lentejas son una de las principales fuentes de hierro de origen vegetal: una ración de lentejas aporta más del doble de hierro que un bistec de ternera de 125 g.

Sin embargo, el tipo de hierro que nos aportan las legumbres es diferente: el hierro de origen animal se absorbe con mayor facilidad que el proveniente de los vegetales, que necesita la presencia de vitamina C. Es por eso que, para garantizar que se absorba la mayor cantidad de hierro posible, deben combinarse con alimentos ricos en vitamina C, como algunos vegetales crudos, por ejemplo pimientos, espinacas o tomates y frutas, principalmente los cítricos, fresas y kiwis.

No es necesario que la vitamina C sea consumida en el mismo plato que las legumbres, pero sí en la misma comida.

Cero colesterol
Alto contenido en hierro y zinc
Sin gluten
Ricas en minerales y vitaminas del grupo B
Fuente de proteínas
Bajo índice glucémico
Bajo contenido en grasa
Fuente de fibra

a **Respecto a su composición, podemos considerar que 100 g de legumbres secas contienen:**

50-60 % de hidratos de carbono complejos
20-35 % de proteínas
10-20 % de fibra
1-4 % de grasas
Vitaminas y minerales
Fitonutrientes (antioxidantes)

Antioxidantes y otros compuestos bioactivos

Las legumbres contienen antioxidantes que les confieren también importantes beneficios para la salud por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antimutagénicas y antibacterianas.

También encontramos en ellas otros compuestos que, aunque no aportan ningún valor nutritivo, sí tienen muchos beneficios sobre la salud humana, como las isoflavonas, los fitoestrógenos o los esteroides vegetales, porque, entre otras cosas, ayudan a reducir el colesterol.

Raciones recomendadas

Debido a la composición de las legumbres, podemos encontrarlas dentro de la pirámide alimentaria tanto en la base, como fuente de energía (junto con los cereales y los tubérculos), como en el centro, como fuente de proteína (junto con la carne, el pescado y los huevos).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir legumbres de manera regular en una dieta saludable, aunque las cantidades variarán según las necesidades individuales (edad, género, estilo de vida, actividad física). A partir de los siete años se recomienda consumir legumbres 2-4 veces por semana, con raciones de entre 60-80 g de peso seco, unos 100-150 g de legumbres cocidas. Antes de los siete años, para introducirlas en la alimentación se recomienda incorporarlas poco a poco, en pequeñas cantidades, en purés y otros platos a base de verduras.

En personas vegetarianas y, sobre todo veganas (vegetarianas estrictas), la recomendación es superior, pudiéndose llegar incluso al consumo diario.

Actualmente, el número de personas que han escogido llevar una dieta vegetariana o vegana es cada vez mayor. Por regla general, se trata de dietas saludables, pero que si no se hacen correctamente pueden llegar a comportar algunos déficits nutricionales, sobre todo de proteínas, hierro o calcio, debido al bajo o nulo consumo de carne, pescado, huevos o lácteos.

Como hemos visto, las legumbres son una excelente fuente de proteínas y minerales, que, combinadas con otros alimentos, son un sustituto excelente para la proteína animal. Se pueden asociar con cereales, frutos secos y semillas para aumentar su valor biológico y también con alimentos ricos en vitamina C para incrementar asimismo la biodisponibilidad del hierro que contienen.

Beneficios de su consumo sobre la salud

Las legumbres presentan beneficios significativos para la salud cuando se consumen con regularidad dentro de una alimentación equilibrada. Ayudan a mantener un peso adecuado, favorecen el tránsito intestinal y reducen, por ejemplo, las posibilidades de aparición de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y diabetes. En este apartado vamos a explicar algunos de los beneficios más destacados relacionados con su consumo.

Legumbres y control de peso

El interés y la investigación en la identificación de los alimentos que pueden ayudar a las personas a mantener un peso corporal saludable es cada vez mayor. A medida que la epidemia de sobrepeso y obesidad global continúa, la identificación de los alimentos que pueden ayudar en la pérdida y en el control de peso es extremadamente importante.

Las legumbres son un alimento bajo en grasa, alto en fibra y, además, son, como hemos visto, una buena fuente de proteínas. Está comprobado: las personas que comen más fibra e hidratos de carbono complejos tienden a pesar menos. Además, se ha demostrado que la proteína, al igual que los alimentos ricos en fibra, nos ayuda a aumentar la sensación de saciedad durante más tiempo. Por lo tanto, las comidas que incorporan legumbres ayudarán a ampliar el espacio de tiempo entre refrigerios, ya que se retrasa la aparición del hambre y por lo tanto se reduce sobre todo la ingesta de calorías entre comidas, muchas veces provenientes de alimentos ricos en azúcares o grasas.

Legumbres y diabetes

La diabetes tipo II es cada vez más prevalente en todo el mundo a causa de los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física. Se ha observado que comer legumbres de manera regular puede ser útil no solo en la prevención, sino también en el tratamiento de esta enfermedad.

Eso es porque las legumbres son ricas en carbohidratos complejos, y esto,

junto con su contenido en fibra y proteínas, les confiere un bajo índice glucémico. Así, cuando se ingieren, la liberación de glucosa en sangre es más lenta y, por lo tanto, las necesidades de insulina son menores y el control de glucemia es más óptimo.

Legumbres y salud cardiovascular

Los niveles elevados de triglicéridos y colesterol son importantes factores que contribuyen a aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Sin embargo, las legumbres promueven la salud del corazón tanto por lo que contienen (fibra y potasio), como por lo que no contienen (grasas saturadas, grasas trans, colesterol o sodio). Así, el consumo de las legumbres se ha asociado a una mejora de los perfiles de lípidos en pacientes con enfermedad coronaria, y la investigación muestra que una dieta saludable que las incluya puede reducir el riesgo de las enfermedades del corazón.

Algunos de los componentes que contienen las legumbres para reducir los niveles de colesterol son la fibra soluble, los esteroides, la proteína vegetal y las saponinas. Además, un elemento importante de las legumbres es su bajo contenido en grasas (principalmente saturadas) lo que las hace muy recomendables para las personas con enfermedades cardiovasculares que deben reducir el contenido graso de la alimentación. En estos casos, las legumbres son el sustituto ideal de las carnes. Eso sí, siempre que se cocinen sin alimentos de origen animal ricos en grasas saturadas, como chorizo, panceta o morcilla.

Legumbres y cáncer

Diferentes investigaciones han puesto de manifiesto que una dieta saludable y variada, rica en una gran diversidad de alimentos de origen vegetal, puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Además, las legumbres son fuentes naturales de antioxidantes y fitoquímicos, compuestos bioactivos con capacidad *in vitro* para reducir el riesgo de algún tipo de cáncer. También son una fuente excelente de fibra, y un consumo suficiente de fibra se ha relacionado con una menor probabilidad de padecer cáncer de colon o recto.

Legumbres y salud intestinal

La flora intestinal es un conjunto de bacterias que viven en nuestros intestinos y desempeñan funciones vitales para nuestra salud, ejerciendo un papel fundamental en la salud digestiva, pero también un papel vital en el desarrollo de un sistema inmunitario robusto y equilibrado.

Las legumbres contienen compuestos (hidratos de carbono y fibras) que el organismo no puede digerir y por lo tanto llegan intactos al intestino, donde sirven de alimento para las bacterias, principalmente de las especies más beneficiosas para nuestra salud, estimulando su crecimiento y actividad. Debido a esta capacidad, las legumbres son consideradas un alimento prebiótico.

Actualmente, la comunidad científica recomienda realizar un consumo habitual de alimentos prebióticos para mantener una microbiota intestinal saludable y, consecuentemente, una buena salud en general.

Legumbres y edad avanzada

Como hemos comentado, las legumbres desempeñan un papel importante en el control de las patologías asociadas a la digestión, absorción de azúcares y grasas. Por eso son muy recomendables en la alimentación de las personas en edad avanzada, donde además el riesgo de desnutrición es mayor que en el resto de la población. Eso es debido en muchos casos a la dificultad en la masticación, o también a la precariedad económica, hecho que promueve la exclusión de alimentos como la carne y el pescado, grandes fuente de proteínas.

Diez razones por las que comer legumbres es bueno para la salud

- a Ayudan a mantener el peso.
- a Ayudan a prevenir la diabetes.
- a Son grandes aliadas en el tratamiento de la diabetes.
- a Mejoran la salud cardiovascular.
- a Ayudan a prevenir el estreñimiento.
- a Promueven una buena salud intestinal.
- a Son una excelente fuente de proteína con muy bajo contenido graso, necesaria para dietas

bajas en grasas.

a Son una fuente de hidratos de carbono complejos y minerales muy recomendados para deportistas.

a Son imprescindibles para la alimentación de las personas mayores.

a Son aptas para todos los bolsillos y gustos.

Algunos ejemplos de platos del mundo de cereales con legumbres

- México y Venezuela. Las tortillas y sus primas cercanas, las *arepas*, son panes elaborados con harina de maíz que suelen rellenarse de frijoles y hortalizas.

- Brasil. La *feijoada*, estofado de frijoles negros servido con arroz, es el gran plato nacional de Brasil.

- Colombia. El *calentado Paisa* es un plato tradicional de arroz y frijoles.

- Egipto. El *kochari* es un plato típico preparado con lentejas y arroz.

- Marruecos y Argelia. Los garbanzos se combinan con cuscús de trigo entero y pollo para preparar un delicioso estofado exótico.

- Ghana. Uno de sus platos más populares es el *waakye*, que se elabora hirviendo juntos arroz y frijoles.

- Zambia. El *nshima*, un alimento básico de Zambia, se elabora con maíz molido y se sirve con frijoles y hortalizas.

- China. En ocasiones, el arroz se cuece hasta formar una papilla espesa llamada *congee*, que suele combinarse con azúcar y frijol mungo o frijol rojo.

- Vietnam. El *congee* de arroz se cocina en ocasiones con frijol mungo asiático y es un alimento clave para períodos de hambruna.

Flatulencias

En el apartado anterior hemos visto cómo el consumo de legumbres, ricas en nutrientes, podría reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas. Sin embargo, algunas personas son reacias a aumentar las legumbres en su dieta debido al temor frente a los gases intestinales y malestar estomacal que pueden producir. Algunos investigadores han informado de que la flatulencia asociada con el consumo de legumbres puede ser elevada y variable entre distintos individuos, pero ¿cuáles son los principales componentes que causan flatulencias?

Principalmente, las flatulencias originadas por la ingestión de legumbres se deben al elevado contenido en carbohidratos de estos alimentos. En su mayor parte son debidas a la acción de los microorganismos intestinales sobre los oligosacáridos (un tipo de carbohidrato presente en la piel de las legumbres). Sin embargo, en la actualidad se habla también de la responsabilidad de la fibra soluble y los almidones resistentes como factores productores de flatulencia.

¿Qué podemos hacer para evitar o reducir la incidencia de los gases intestinales al comer legumbres?

1. Remojar

Parte de los oligosacáridos se diluyen en el agua de remojo (por eso es recomendable desecharla). Si se le añade bicarbonato sódico, debido a la mayor permeabilidad obtenida, esta eliminación es más eficaz.

2. Cocer

La cocción también es un proceso mediante el cual se pueden eliminar parte de estos oligosacáridos indigeribles. Sin embargo, estos van al agua de la cocción, así que si se hace un potaje o guiso directamente en la olla se eliminan en menor proporción. En cuanto a la fibra, existe controversia en relación con el efecto de los tratamientos térmicos sobre su contenido,

ya que dependiendo del tipo de fibra (soluble o insoluble) y del tipo de cocción (cocción bajo presión, a presión atmosférica, etcétera) los resultados son variables.

3. Tomar más legumbres

Otra opción es aumentar las legumbres en la dieta lentamente, de forma gradual. Hay estudios que determinan que después de dos o tres semanas de comer legumbres de forma frecuente, la gente percibe que el porcentaje de flatulencias es menor. Por ejemplo, se puede empezar por el consumo de 2 a 4 cucharadas de legumbres al día, y aumentar gradualmente la cantidad diaria. Habiendo tanta variedad es fácil planificar comidas que contengan al menos una legumbre en una cantidad suficiente.

4. Tomar germinados

El germinado mejora la biodisponibilidad de nutrientes y también favorece la desaparición de los oligosacáridos (porque se transforman).

5. Comer fermentados de legumbre

Por lo general, la fermentación ayuda a reducir la producción de gases en el intestino debida al consumo de legumbres. La fermentación puede ayudar a disminuir el almidón total y el almidón disponible presente en las legumbres. Al analizar el efecto de la fermentación sobre la fibra soluble, por ejemplo, en el guisante, se ha observado una fuerte reducción de la misma, indicando una disminución en la producción de gases en el intestino.

6. Utilizar enzimas

Existen en el mercado enzimas que pueden ser útiles para favorecer la absorción de este tipo de alimentos. Estas enzimas transforman los carbohidratos complejos de las legumbres en carbohidratos simples más

fácilmente asimilables. Por ejemplo, existe un producto comercial, llamado Beano®, que contiene esta enzima. Conviene consultar con el médico antes de utilizarlo.

7. Condimentar con jengibre

Condimentar las legumbres con una cucharadita de jengibre en polvo en el agua de remojo reducirá también el riesgo de flatulencia.

8. Añadir alga *kombu* en la cocción

El ácido glutámico es el responsable de ablandar las fibras de las leguminosas, lo que las hace más digeribles y reduce considerablemente su tiempo de cocción. Por eso, una buena opción para incorporar el alga *kombu* a nuestros platos es añadirla a cocidos o guisos compuestos de legumbre.

9. Añadir hierbas carminativas a los preparados con legumbres.

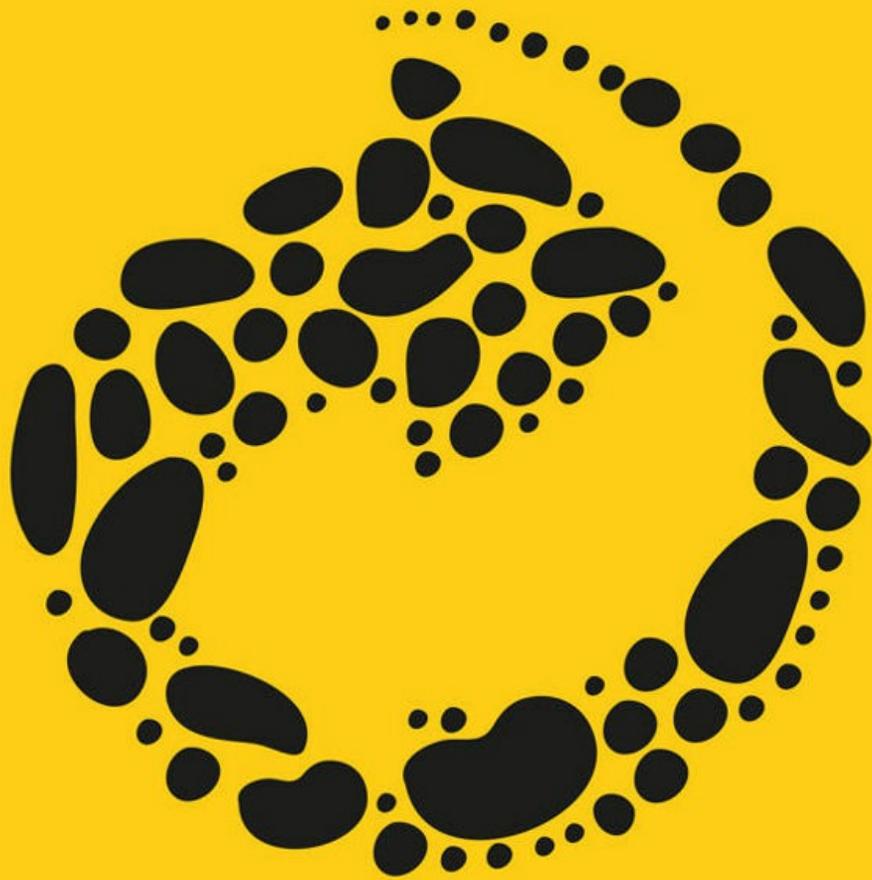
Algunas hierbas, como el romero, la ajedrea, la salvia, el cilantro, etc., ayudan a reducir los gases producidos por las legumbres. Añadir estas hierbas en los platos proporciona un aroma extra a los mismos.

10. Añadir un ácido en el agua de remojo

Como el vinagre de manzana, por ejemplo.



Legumbres y sostenibilidad



Hemos visto ya que las legumbres aportan proteínas, carbohidratos, tienen bajo contenido en grasa y alto en fibra, un adecuado contenido mineral y son una gran fuente de vitaminas. ¿Qué más se le puede pedir a una pequeña semilla que la mayoría de las veces no supera el centímetro de diámetro? Pues está comprobado: cultivar legumbres es sostenible y beneficioso para el medio ambiente.

Y es que el consumo de legumbres va ligado también a su producción, y esta, a su vez, está estrechamente relacionada con el cambio climático y el posible aumento o inestabilidad de los precios de este alimento a largo plazo. La presencia de las legumbres y su cultivo en un sistema de rotación (es importante siempre combinarlo con el cultivo de cereales, por ejemplo) contribuye a aumentar la biomasa, reduce el riesgo de erosión y agotamiento de los suelos y consigue, así, mitigar los efectos del cambio climático.

Además, las plantas leguminosas, mediante su desarrollo natural, fijan nitrógeno en la tierra y liberan fósforo, cosa que permite reducir el uso de fertilizantes y las emisiones de gases de efecto invernadero. Estas emisiones son, en su mayoría, de óxido nitroso, que es 300 veces más potente que el CO₂ y que representa alrededor del 46 % de las emisiones de los gases procedentes de la agricultura mundial.

La aportación interesante de las leguminosas, y más en las perspectivas de futuro, es que tienen la capacidad de producir una gran cantidad de proteína e hidratos de carbono con menos recursos (sobre todo agua o fertilizantes). La mayoría de ellas tienen, además, la capacidad de adaptar su cultivo en terrenos áridos poco productivos.

Así, con su cultivo se respetan las capacidades de carga de los ecosistemas naturales y se reducen los efectos adversos y la presión sobre el medioambiente. Se necesita mucha menos energía e infraestructura para cultivarlas, incluso menos disponibilidad de agua —para producir 1 kg de legumbres se necesitan solo 50 litros de agua, frente a los 1.300 que se requieren para producir 1 kg de ternera. Además, se adaptan a zonas

semiáridas y se pueden cultivar en lugares donde el agua no es abundante.



Las legumbres en el mundo



Como ya hemos dicho, las legumbres son un alimento básico común en todas las culturas alimentarias de la actualidad, pero en cada lugar y en cada momento se han adaptado a las condiciones propias de las comunidades humanas que las han consumido.

No existe una sola visión de estas semillas. Por ejemplo, siguen siendo, actualmente, uno de los elementos distintivos de la cocina de Latinoamérica, formando parte, a menudo, de guisos de cocción prolongada y altamente calóricos. Pero también en Oriente se consumen legumbres, aunque allí es, sobre todo, a través de la fermentación. Con ella consiguen convertir su legumbre reina, la soja, en un gran abanico de condimentos tales como la salsa de soja o las pastas de soja fermentadas para todo tipo de platos.

Mientras tanto, en la zona de Siria, Jordania, Irak, etc., el garbanzo es un icono internacional con sus *hummus* y sus *falafels*, elaboraciones de gran refinamiento y muestra de la complejidad de la cocina de estas civilizaciones milenarias. Y todo eso por no hablar de los especiados guisos hindús o la variedad de platos delicadísimos con legumbres frescas y de temporada que encontramos en Europa.

En definitiva, cada continente, cada país, cada región y cada pueblo ha sabido imprimir su forma de ser en la cocina de las legumbres y, a su vez, esta cocina ha condicionado su conciencia de comunidad. El recuerdo de los suculentos guisos de legumbres de la abuela sigue muy vivo hoy en día en la memoria colectiva, aunque a veces, debido a los cambios de hábitos, estos guisos no sean tan comunes en la vida de las personas como lo fueron antaño.

África

La gastronomía de África comprende las costumbres culinarias de cientos de tribus, etnias y grupos sociales.

Región austral

Región situada en el sur de África, que, culinariamente hablando, se ha visto influida por inmigrantes procedentes de India, Malasia y Europa (holandeses y británicos, principalmente). Esta zona comprende las costumbres de países como Suazilandia, Botsuana, Namibia y Sudáfrica. El *bunny chow* es uno de los platos de la zona de descendencia india más conocido. Proviene de la época en la que los hombres de color no podían comer carne en los restaurantes. Consiste en unos panes rellenos de garbanzos o judías cocinados en un sofrito.

Región del Magreb

La cocina de esta zona se considera de gran riqueza y diversidad, dada a la interacción de distintas culturas, como las de los bereberes, los moriscos, los árabes y la otomana. La gastronomía del Magreb define la cocina de los países de la zona norte de África: Argelia, Libia, Marruecos, Mauritania, Sáhara Occidental y Túnez. En esta cocina predomina el contraste de sabores y los alimentos empleados están influidos por la norma *halal* del islam. La cocina del Magreb comparte muchos elementos en común con la dieta mediterránea. En esta región es habitual encontrar cuscús con legumbres (normalmente se acompaña de una guarnición de garbanzos, cebolla caramelizada y pasas llamada *tfaya*) y la *bissara* (un puré de habas referenciado en los refranes populares). Por otra parte, el cocido principal de las comunidades judías es la *dafina* (un guiso de legumbres, carnes y tubérculos).

Puesto que las recetas de esta zona se transmiten oralmente de generación en generación, se han conservado muy pocos platos autóctonos.

Región occidental

La cocina de esta zona está influida por las costumbres de países como Guinea, Liberia, Mali, el Congo o Sierra Leona. En la región occidental de África, las legumbres se suelen cocinar en guisos y estofados. Algunas de las aplicaciones culinarias más características de esta zona son el *domodah* (un guiso que proviene de la cultura mandinga y que se elabora con cacahuets, tomate y guindillas), la *cachupa* (un estofado elaborado a

fuego lento con dos tipos de maíz, tres o cuatro variedades de alubias, pescado o carne).

Región oriental

La cocina de la región de África oriental varía de una zona a otra. Forman parte de esta región países como Etiopía, Kenia, Madagascar, Mozambique o Tanzania. En Etiopía la técnica de cocción más común aplicada a las legumbres es el estofado. Este se compone de una base de sofrito de cebolla roja picada, carne (ternera, cabra, cordero o pollo), verduras (patatas, zanahorias y acelgas) y legumbres (judías abiertas o lentejas). El *githeri*, por ejemplo, es un estofado de frijoles típico de Kenia que se elabora con maíz, carne a tacos, patatas cocidas y un sofrito de tomate.

América Latina

Argentina

Tanto el 25 de mayo, día de la fiesta nacional de la Patria Argentina, como el 9 de julio, día de la Independencia de Argentina, es habitual comer locros como símbolo de celebración familiar. El locros es un puré elaborado con porotos (judías), maíz, zapallo, cebolla, laurel, comino, cerdo y carne de vacuno.

Brasil

En Brasil las legumbres se toman en guisos, cocidos y potajes en todas sus variantes. El *acarayé*, traducido como bomba de fuego en castellano, es un tentempié del estado de Bahía. Su ingrediente principal es el frijol, que se cuece, se le añade un poco de agua y se licua con cebolla y harina. Con la pasta que se crea, se forman bolas y se fríen en aceite de Dendé. Estas bolas se parten por la mitad y se rellenan con un sofrito picante de camarones y se les echa unas gotas de aceite picante.

Por otro lado, la *feijoada* es, quizás, uno de los platos elaborados con legumbres más populares de la gastronomía carioca (Río de Janeiro) que ha trascendido alrededor del mundo. Se prepara a base de porotos negros

y se acompaña con varias carnes secas y frescas, algunas hortalizas, un caldo espeso, arroz, farofa (harina de mandioca), gajos de naranja y col troceada. Por sus ingredientes, es un plato rico en calorías. Los porotos negros se cuecen y unos cuantos de ellos se preparan en un sofrito. Posteriormente, se aplastan con un tenedor. Al resto se le añade una taza de caldo de carne y se incorporan en el sofrito.

Guatemala

En Guatemala las técnicas más habituales de cocción que se aplican a las legumbres son el guiso, el estofado y el cocido. Se usan tanto para platos salados –como es el caso de los frijoles colorados con chicharrón– como para platos dulces –por ejemplo, los rellenitos–. Para elaborar los frijoles colorados con chicharrón, se dejan ablandar los chicharrones (provenientes de frituras, grasa o piel del cerdo), se les añade una salsa de tomate licuada y una pepita de ayote y se acompañan con arroz blanco.

México

En México, el frijol es la legumbre más valorada, aunque las otras también tienen mucho protagonismo en su dieta. Solo en México existen setenta variedades de frijoles. Las técnicas más habituales de cocción que se aplican a las legumbres son el cocido, el guiso y el horneado. Se suelen moler y preparar en forma de puré como guarnición. Un ejemplo de ello son los frijoles refritos, un aderezo esencial para tacos, tostadas, sopas y panes, como las enchiladas (tortilla rellena), las birrias (caldo) o las gorditas rellenas (pan relleno de consistencia densa). También destacan los frijoles a la olla, un cocido en el que el frijol se presenta entero en una sopa espesa a la que se le añade un sofrito de cebolla, chile y manteca.

Perú

Las leguminosas más típicas de Perú son los frijoles, los pallares y el maní. Los guisos de legumbres se vieron fuertemente influidos por la cocina de los esclavos africanos, quienes los condimentaban mucho para disminuir los fuertes sabores de las carnes. Un plato típico del Perú es el *tacu tacu*. Es un plato de arroz con frijoles (o hasta incluso judías blancas) que se cocina con alguna carne o pescado. Otro son los frijoles colados, un plato

popular cuyos protagonistas son los frijoles negros cocidos y licuados especiados en canela y clavo. El resultado es una pasta consistente a la que se añade azúcar y leche evaporizada y, por último, ajonjolí tostado al gusto.

América del Norte

Los primeros pueblos que habitaron el norte de América eran indígenas que procedían de Asia. Más tarde llegaron los colonos europeos (ingleses, españoles, franceses y nórdicos) y, después, los africanos. En lo que se refiere a las legumbres, los colonos introdujeron las lentejas, y los africanos, el *guandul* (frijol de palo) y la judía de carita.

Estados Unidos

El día de Acción de Gracias es una de las fiestas más importantes de Estados Unidos; conmemora la cosecha de otoño y se celebra al inicio de temporada de las fiestas navideñas. En esta fiesta es habitual comer judías, aves rellenas, maíz, patata, calabaza y marisco. Además, en la zona de Nueva Inglaterra y en el Atlántico destacan las *boston baked beans*, aunque en la zona del Pacífico –como en Hawái–, donde predomina la población asiática, la legumbre más popular es la soja.

Por otra parte, la gastronomía de la zona sur recibe el nombre de cocina sureña. Los elementos de esta cocina han sido tan importantes que se han extendido por toda América. En esta zona destaca el cacahuete y una de sus aplicaciones gastronómicas son los *boiled peanuts*.

Canadá

En la zona francesa más colonial de Canadá abundan los guisos y las sopas, tanto de judías como de guisantes. Destaca el *calgary beef hash*, que se elabora con judías, carne curada y patatas.

Asia

Oriente Medio

Esta región ha sido la cuna del *falafel*, una preparación parecida a la albóndiga o croqueta elaborada con garbanzos o habas que se acompaña normalmente de pan de pita, salsa de yogur o *tahine* (una pasta de semillas de sésamo molida). También ha sido la cuna del *hummus* (un puré espeso de garbanzos especiado que se acompaña con pan de pita). En Israel encontramos la sopa de frijol blanco en salsa de tomate, las albóndigas de garbanzo, los *gondi* (que se comen habitualmente en días festivos), el *sambusak* (un tipo de empanada semicircular cocida o frita de masa rellena con puré de garbanzos, cebolla frita y especias) o los *bourekas* (unos dulces judíos que se elaboran con una pasta cubierta de semillas de sésamo, y rellena con carne, garbanzos, queso, espinacas, patatas o champiñones).

China

En el este lo más habitual suelen ser los estofados de legumbres, habitualmente con sabores más suaves que en el norte. Allí las técnicas de cocción aplicadas a las legumbres suelen ser los salteados y los cocidos. En la zona norte destaca la influencia musulmana, introducida por los comerciantes que hacían la ruta de la seda, y las legumbres y el tofu, junto con la carne de pollo, de cordero y el pescado son los ingredientes protagonistas. En el oeste las legumbres también suelen comerse a fuego lento, en escabeche o fritas, y los sabores son más fuertes y picantes. Finalmente, en el sur la técnica de cocción para las legumbres suele ser el salteado, con un poco de aceite y ajo, aunque también es habitual cocerlas en sopas.

En este país las legumbres tienen mucha importancia en las festividades. Por ejemplo, el día de Año Nuevo se ofrecen sacrificios al Dios de la Cocina y, tras hacerle una ofrenda, es habitual comer sopa de frijol de soja junto con pasteles de trigo, de azúcar y de masa frita. Para espantar fantasmas y otros males, durante el solsticio de invierno, en el sur de China suelen comer frijoles colorados junto con arroz glutinoso. También en la fiesta Chongyang, muy señalada, es costumbre comer *gao*, un pastel de arroz relleno de frijoles.

Japón

La soja, de la que se obtienen derivados como el tofu o el *miso*, es una de las legumbres protagonistas de este país. Las técnicas de cocción más habituales aplicadas a las legumbres suelen ser el asado con muy poca grasa –directamente sobre el fuego o sobre la parrilla– y la cocción al vapor con una pequeña cantidad de agua. Entre algunos de los platos típicos encontramos el *sekihan*, un plato popular japonés estrechamente relacionado con las celebraciones, que consiste en arroz glutinoso cocido al vapor con judías *azuki*, tofu *agedashi*, unos tacos de tofu suaves fritos y servidos en caldo caliente, y el *hiyayakko*, un plato frío de tofu que se sirve en bloques. Una de las sopas más conocidas es la *misoshiru* o sopa de *miso*, elaborada con pasta de *miso*, caldo de *ashi*, vegetales y tofu. En repostería encontramos, entre otros, el *amanattó*, un dulce tradicional que se elabora con judía *azuki* cocida a fuego lento en almíbar y secada, el *anpan*, un bollo dulce relleno de *anko* (pasta de judía *azuki*) y el *azuki ice*, un helado de vainilla con judías *azuki* dulces.

India

La mayoría de los sabores de la India están ligados estrechamente con las especias y las verduras. Los ingredientes que toman más protagonismo son las legumbres, el arroz, la harina de trigo integral y el pan. Entre las legumbres destacan la *chana* (garbanzo chícharo), el *toor* (garbanzo indio), el *urad* (lenteja negra) y el *mung* (soja verde). Las legumbres, en su gran mayoría, se emplean en forma de *dal*, que es la legumbre sin piel, con excepción de la *chana*, que se cocina para desayunos o se procesa en harina.

Un plato tradicional es el *khichdi* elaborado con judías mungo, verduras, semillas, especias y arroz, además de hojas de cilantro y mantequilla clarificada. Otro plato típico de la región norte cuyo principal ingrediente es el garbanzo es el *chana masala*, conocido también como *chole*. Es un plato muy especiado en el que predomina el sabor cítrico y los garbanzos se acompañan de cebollas, tomate picado, cúrcuma, semillas de cilantro, ajo, chiles, jengibre y *garam masala*. Se le puede incluir una gran variedad de vegetales. El *rajma* es un plato vegetariano popular de la

región norte de la India cuyo principal ingrediente es la judía roja. Estas se condimentan con un curri muy espeso y otras especias y suelen acompañarse con arroz.

Nepal

La gastronomía de Nepal tiende a ser bastante sencilla. Condimentada habitualmente con especias, semillas y, en ocasiones, con mantequilla de yak.

Entre los platos característicos de este tipo de cocina encontramos el *dal bhat* (una sopa de lentejas negras, rojas o amarillas y especias que se acompaña con arroz) o el *kwati* (una sopa de legumbres especiada popular en celebraciones nepalíes).

Rusia

En Rusia es tradicional salar, secar y conservar las legumbres, que se comen tanto en caliente como en frío. La técnica más habitual de cocción es el cocido. El *vinegret*, la ensalada rusa por excelencia, lleva remolacha, guisantes, patatas, manzana, pepinillos y alcaparras. Debido a las influencias de la cultura ortodoxa, en algunas regiones, durante el ayuno, estaba prohibido comer platos de carne y leche, lo cual se compensaba con la ingesta de legumbres, pescados, setas y bayas. De su legado tradicional, hoy en día se conserva el *kisel*, que es una jalea que se cocina con fécula y se prepara con garbanzo, centeno y cebada.

Europa

Actualmente el consumo de legumbres en Europa es menor que en el resto de los continentes del mundo. España junto con Grecia, Francia y Reino Unido suman el 60 % del consumo total del continente europeo. Y la legumbre más consumida es el garbanzo. Las técnicas de cocción aplicadas a las legumbres más típicas en Europa son los cocidos y los estofados.

España

En España las técnicas más habituales de cocción son el cocido, el potaje y el estofado en todas sus variantes. El cocido, un guiso hecho en una olla con agua, carne, verduras y legumbres, es uno de los platos tradicionales. A causa de sus numerosas variantes regionales el nombre suele ir acompañado del gentilicio, aunque hay algunas regiones que tienen su propia nomenclatura: escudella, puchero, pote, fabada, etcétera.

Francia

En Francia la técnica de cocción más habitual que se aplica a las legumbres es el cocido. Toulouse, Castelnaudary y Carcasona se disputan la paternidad del *cassoulet*. Este término alude a la cazuela de barro en la que se cuece esta sopa y que se caracteriza porque el calor se mantiene uniforme y se distribuye por todo el recipiente. Sus ingredientes principales son las judías blancas secas y la carne de cerdo, de confit de pato, de tocino magro y de cordero. Según la zona se admiten otras variantes, como las salchichas de Toulouse o la carne de oca.

Grecia

En Grecia la técnica de cocción más habitual que se aplica a las legumbres es el cocido. Destacan tanto las *fakes* como la *fasolada*. Ambas recetas son sopas. La primera es de lentejas, y la segunda, de alubias blancas.

Italia

En Italia la técnica de cocción más habitual que se aplica a las legumbres es el estofado o el cocido. Es habitual encontrar alubias en la pasta *fagioli*, un plato en el que se combinan alubias blancas o rojas con pasta de tipo dedal, tocineta y un sofrito de tomate. También es habitual encontrar sopas como la minestrone, cuyos ingredientes principales son la verdura, el caldo y la pasta.

Países Bajos

En los Países Bajos la técnica de cocción más habitual que se aplica a las legumbres vuelve a ser el cocido. Es habitual encontrarlas en sopas y purés. El *erwtensoep* es uno de los platos tradicionales más destacados en

la gastronomía de esta área, y sus ingredientes principales son los guisantes, el tocino ahumado y las salchichas de la zona.

Países nórdicos

La dieta nórdica está emergiendo como sustituta de la dieta mediterránea. Es una cocina cotidiana que favorece los productos locales y de temporada, con una arraigada influencia de los pueblos vikingos que se establecieron en Escandinavia. Posiblemente, una de las legumbres más empleadas en este conjunto de países es el guisante seco. Una de las recetas más importantes es la del guisante amarillo. Se trata de una sopa de guisantes secos cocida con espaldilla de cerdo, puerro, zanahoria y especias, a la que se le añade vinagre. Otra receta popular es la *fläsk och bruna bönor*, que consiste en carne de cerdo acompañada de judías pintas.

Reino Unido

Uno de los platos más populares de la cocina inglesa son las *baked beans*. Son alubias estofadas con salsa de tomate que se suelen tomar en los desayunos junto con huevos fritos y beicon. Esta receta es de origen norteamericano. Allí, los colonos horneaban las alubias en cazuelas de barro cubiertas de tierra y brasas.

Oceanía

Australia

La cocina autóctona australiana ha sido influenciada por las cocinas británica, irlandesa, asiática y mediterránea. Las legumbres suelen servirse en ensaladas, como, por ejemplo, la *faba bean salad*, una ensalada de habas especiadas con tomate fresco. También podemos encontrarlas en purés, en la *pea and ham soup* (un puré de guisantes con jamón ahumado) o en la *red lentil and tomato soup* (un puré de lentejas rojas especiado con salsa de tomate).



- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 <u>Calgary beef hash</u> | 6 <u>Tacu tacu</u> | 9 <u>Bissara</u> | 13 <u>Erwtensoep</u> |
| 2 <u>Frijoles refritos</u> | 6 <u>Frijoles colados</u> | 10 <u>Domodah</u> | 13 <u>Fläsk och bruna bönor</u> |
| 2 <u>Frijoles a la olla</u> | 7 <u>Locro</u> | 10 <u>Cachupa</u> | 14 <u>Minestrone</u> |
| 3 <u>Rellenitos</u> | 8 <u>Acarayé</u> | 11 <u>Cocido</u> | 14 <u>Pasta fagioli</u> |
| 3 <u>Frijoles con chicharrón</u> | 8 <u>Feijoada</u> | 11 <u>Escudella</u> | 15 <u>Fakes</u> |
| 4 <u>Boiled peanuts</u> | 9 <u>Cuscús</u> | 11 <u>Puchero</u> | 15 <u>Fasolada</u> |
| 5 <u>Baked beans</u> | 9 <u>Dafina</u> | 12 <u>Cassoulet</u> | 16 <u>Vinegret</u> |



16 Kisel

17 Bunny chow

18 Githeri

19 Sambusak

19 Gondi

19 Falafel

19 Hummus

20 Khichdi

20 Chana masala

20 Rajma

21 Hlyayakko

21 Amanattó

21 Anpan

21 Azuki ice

21 Sekihan

21 Tofu

22 Gao

23 Dal bhat

23 Kwati

24 Faba bean salad

24 Pea ham soup

24 Red lentil and tomato soup

África

Akara beans

Ingredientes para 4 pers.

250 g alubias de ojo negro

½ cebolla roja

2 chiles habaneros

¼ pimiento rojo

120 g agua

Aceite de oliva virgen para freír

Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner en remojo las alubias durante una hora.
2. Escurrir y poner las alubias en una trituradora. Añadir 4 tazas de agua y triturar a velocidad muy baja para conseguir separar las pieles de las alubias. Repetir esta acción varias veces en intervalos cortos.
3. Poner las alubias y el agua en un bol; retirar las pieles, y luego colar las alubias.
4. En la trituradora poner las alubias limpias, media cebolla, los chiles habaneros, el pimiento rojo, sal y pimienta. Añadir 120 ml de agua para mezclar mejor y triturar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Calentar en una sartén abundante aceite para freír. Con ayuda de una cuchara incorporar bolas de masa en el aceite caliente.
6. Dorar por ambos lados y poner las akaras en un papel de cocina para retirar el aceite sobrante.
7. Servir con una salsa de yogur, con ajo y jengibre.

Ful medames

Ingredientes para 4 pers.

350 g habas secas peladas
2 dientes de ajo picados
2 c.s. zumo de limón
2 c.s. comino molido
100 ml aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Para acompañar

2 huevos duros
1 cebolla roja
Perejil fresco
Pan de pita

Elaboración

1. Dejar las habas en remojo la noche anterior. Al día siguiente, enjuagarlas, escurrirlas y reservarlas.
 2. Poner las habas en una cazuela y cubrirlas con agua fría. Llevarlas a ebullición o cocer durante 1 hora a fuego suave. Comprobar la cocción para evitar que se queden sin agua o se pasen de cocción; tienen que estar tiernas pero no blandas.
 3. Mientras tanto, picar el ajo, cocer los huevos, cortar la cebolla en rodajas y picar el perejil. Pelar los huevos y reservarlo todo por separado.
 4. Cuando las habas estén hechas, escurrirlas y pasarlas a un bol. Incorporar el ajo picado, el zumo de limón, el comino, una pizca de sal y pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
 5. Repartir el ful medames en platos individuales y acompañarlo con medio huevo duro, la cebolla en rodajas y el perejil picado.
 6. Se puede pasar este plato por la batidora y servirlo como un puré espeso y acompañarlo de pan de pita.
-

El ful medames es para muchos el plato nacional de Egipto y, al igual que la sopa

harira, se consume especialmente en el mes del ramadán.

Mejadra

Ingredientes para 4 pers.

250 g lentejas secas
4 cebollas medianas picadas
3 c.s. harina trigo
250 ml aceite de oliva virgen extra
2 c.s. semillas de comino
1 c.s. semillas de cilantro
200 g arroz basmati
1 c.s. canela en polvo
1 c.s. pimienta de Jamaica
½ c.s. cúrcuma molida
320 ml agua
Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner las lentejas en una olla, cubrir con abundante agua, llevar a ebullición y cocer durante 15 minutos.
2. Escurrir y reservar las lentejas.
3. Pelar las cebollas y cortar en rodajas finas. Colocar sobre una bandeja, espolvorear con harina y sal y mezclar bien con las manos.
4. Calentar el aceite en una cacerola a fuego alto. Añadir la cebolla cuando el aceite esté caliente, remover. Dorar la cebolla hasta que quede crujiente.
5. Poner la cebolla en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Reservar.
6. En un cazo a fuego medio poner las semillas de comino y cilantro, tostar 2 minutos y añadir el arroz, un poco de aceite de oliva, la cúrcuma, pimienta de Jamaica, canela, sal y pimienta negra.
7. Mezclar y añadir las lentejas cocidas y cubrir con agua.
8. Llevar a ebullición, cubrir con una tapa y cocinar a fuego muy lento durante 20 minutos.

9. Por último, añadir la mitad de la cebolla frita para el arroz y las lentejas. Remover con ayuda de una cuchara.
10. Servir con la cebolla frita.

Sopa bisarra

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas (o guisantes) secas y partidas

3 dientes de ajo

1 c.p. sal

1 c.p. comino

1 c.p. paprika

1 c.p. aceite de oliva virgen extra

El zumo de 2 limones

Elaboración

1. Colocar las habas y los dientes de ajo en una cazuela y cubrir con 1,5 l de agua fría.
2. Tapar la cazuela y cocer a fuego medio hasta que estén tiernas (unos 40 minutos).
3. Triturar con ayuda de una batidora. La consistencia puede ajustarse en función del agua añadida. Para una sopa espesa, cocer las habas con menos agua. Para una sopa más ligera, añadir más agua caliente.
4. Añadir el aceite de oliva, las especias y el zumo de limón.
5. Servir la sopa bien caliente, con un chorrito de aceite.

Sopa harira

Ingredientes para 4 pers.

200 g garbanzos secos

200 g ternera a dados

100 g fideos

70 g harina

2 tomates maduros

½ lata de tomate natural triturado

1 zanahoria

1 cebolla

1 rama de apio

1 c.s. perejil picado

2 c.s. mantequilla derretida

½ cucharada de cada: jengibre, pimentón dulce, pimienta, cúrcuma y comino

4 c.s. aceite de oliva virgen extra

sal

Elaboración

1. La noche anterior, dejar los garbanzos en remojo. Enjuagarlos y escurrirlos.
2. En una cazuela poner a calentar agua y cuando empiece a hervir añadir los garbanzos y dejar cocerlos a fuego medio durante unos 90 minutos.
3. Mientras tanto, limpiar las verduras y cortarlas en trozos grandes. Pelar, cortar el apio y separar las hojas del tallo. Picar el perejil.
4. Calentar en una cazuela medio litro de agua y cocer las verduras y el perejil durante 20 minutos.
5. Colar las verduras reservando el agua de la cocción. Las hojas del apio se descartan. Triturar las verduras junto con el agua de la cocción.
6. Colocar esta crema en una cazuela y añadir la carne, la mantequilla y el tomate triturado, el aceite, las especias y la sal. Incorporar un litro de agua, llevar a ebullición y cocer a fuego lento.
7. Disolver la harina en 100 ml de agua tibia e incorporarla a la cazuela. Remover bien

y cocer a fuego lento.

8. Pasada la hora y media de cocción, comprobar que los garbanzos están hechos. Colarlos y añadirlos a la cazuela donde están las verduras. Incorporar los fideos y cocinarlos el tiempo que indique el fabricante.

9. Servir la sopa caliente.

Observaciones

La harira es una sopa tradicional marroquí que se consume durante todo el año, pero su alto valor nutritivo la hace especialmente apreciada en el ayuno durante el mes del ramadán.

América

Baked beans

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

1 zanahoria, pelada y finamente picada

1 rama de apio finamente picada

1 cebolla mediana finamente picada

900 g tomates maduros picados sin piel ni semillas

2 dientes de ajo machacados

2 c.s. vinagre de sidra

1 c.s. azúcar moreno

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y reservar las legumbres.
2. Calentar el aceite en una sartén y dorar. Empezar con la zanahoria, el apio y la cebolla. Cocer durante al menos 10 minutos hasta que las verduras estén blandas.
3. Añadir el ajo, el tomate, el vinagre y el azúcar. Sazonar la salsa con sal y pimienta.
4. Agregar las judías a la salsa y verter agua suficiente para cubrir. Cocinar a fuego lento, sin tapar, hasta reducir la salsa, y remover ocasionalmente.
5. Probar y salpimentar.
6. Servir.

Feijoada

Ingredientes para 6 pers.

200 g carne seca de ternera
200 g costillas de cerdo ahumado
200 g pierna de cerdo salada
100 g rabo de cerdo salado
100 g orejas de cerdo
150 g lomo de cerdo ahumado
100 g salchicha cruda
100 g lengua de ternera ahumada
50 g tocino
900 g frijoles negros
200 g cebolla picada
100 g ajo picado
6 hojas de laurel
2 naranjas

Elaboración

1. Limpiar a fondo la carne salada, eliminando el exceso de grasa y cerdas. Ponerla en remojo durante 12 horas.
2. Cambiar el agua unas 6 veces durante las 12 horas.
3. Hervir las carnes saladas enteras unos 20 minutos a fuego alto. Tirar el agua y reservar la carne.
4. En una olla cocer los frijoles, el laurel y las naranjas cortadas.
5. Colocar la carne con los frijoles en este orden: primero añadir la carne seca, los pies y las orejas.
6. Media hora después añadir a los frijoles, la lengua, el rabo y las costillas.
7. Media hora más tarde añadir la carne de cerdo, la salchicha, el chorizo y el tocino.
8. Retirar con una espumadera la grasa.
9. En una sartén sofreír la cebolla y el ajo picados.
10. Comprobar el punto de cocción de la carne y los frijoles, y retirar si ya está cocido.

11. Cortar la carne en trozos y devolverla a la cacerola. Cocinar unos 10 minutos más a fuego lento. 12. Servir caliente acompañado de arroz blanco o col estofada.

Frijoles colorados

Ingredientes para 5 pers.

500 g de frijoles colorados secos
2 hojas de laurel
200 g lacón
200 g tocino
1 hueso de costilla de cerdo
1 chorizo mediano
1 c.s. tomate triturado
1 cebolla
6 dientes de ajo
1 ají verde
1 patata mediana
½ c.s. comino
½ c.s. orégano
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner los frijoles en remojo al menos durante unas 6 horas con abundante agua.
2. Poner los frijoles en la olla de presión, con agua limpia, las hojas de laurel, el hueso, el lacón y un poquito de sal.
3. Cocer durante unos 20-25 minutos en la olla a presión.
4. Una vez blandos, separar la carne y desmenuzarla. Volver a ponerla con los frijoles.
5. Aparte, hacer un sofrito. En una sartén poner a calentar el aceite, incorporar el chorizo y el tocino picados y sofreír durante unos 5-6 minutos.
6. Añadir a ese sofrito la cebolla y el ají picados en trocitos pequeños y el ajo machacado, remover bien.
7. Pasados unos 2-3 minutos, incorporar el tomate triturado y las especias. Remover y sofreír durante otro par de minutos.
8. A continuación, incorporar este sofrito y la patata pelada y troceada a la olla de los

frijoles y rectificar de sal.

9. Cocinar a fuego medio hasta que las carnes estén blandas. Espesar el guiso según el gusto.

Locro argentino

Ingredientes para 6 pers.

250 g maíz de grano entero seco
150 g alubias blancas secas
250 g calabaza amarilla
Huesos de cerdo
375 g costillas
100 g panceta de cerdo magra
100 g rabo y manos de cerdo
50 g chorizos
2 cebollas blancas grandes picadas
1 pimiento dulce picado fino
1 c.s. pimentón rojo en polvo
1 c.s. pimienta molida
1 c.s. ají molido picante rojo
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa roja

120 ml aceite de oliva virgen
100 g cebolleta picada
2 c.s. pimentón rojo en polvo
1 c.s. ají molido rojo
1 c.s. pimienta molida
2 c.s. orégano molido
3 c.s. tomillo molido

Elaboración

1. Colocar las alubias en remojo la noche anterior con abundante agua.
2. Poner a hervir el maíz. Cuando hayan transcurrido 30 minutos de hervor agregar las alubias y la calabaza cortada en trocitos pequeños.

3. Al mismo tiempo, en otra cacerola, poner a hervir todas las carnes de cerdo, quitar la grasa de la cocción con una espumadera. Después de 30 minutos agregar los chorizos y la panceta en trocitos.
 4. Cuando las alubias y las carnes hayan hervido suave durante 2 horas, juntarlas en la misma cacerola y dejar hirviendo a fuego suave durante 1 hora más.
 5. A las tres horas de cocción, se condimenta con sal y pimienta. Se sirve bien caliente con una cucharada de salsa roja también caliente encima del plato.
-

Salsa roja

1. En una sartén con un poco de aceite pochar la cebolleta.
2. Retirar un poco de panceta de la cocción y picar.
3. Sofreír con la cebolleta y retirar del fuego.
4. Añadir el pimentón y un poco del caldo de la carne.
5. Hacer un sofrito con las cebollas picadas, añadir las especias, remover y verter a la cacerola.
6. Añadir las demás especias y cocinar durante unos 10 minutos.
7. Dejar reposar.

América

Tacu tacu

Ingredientes para 4 pers.

450 g alubias en remojo durante toda la noche

4 c.s. aceite de oliva virgen extra

2 c.s. ají amarillo

1 c.s. pasta de ají amarillo, ajo y cebolla

400 g arroz blanco

120 ml caldo de pollo

1 pizca de comino molido

800 g solomillo de ternera cortado en 4 trozos

65 g harina

2 huevos batidos

200 g pan rallado

250 ml aceite vegetal

Sal y pimienta

Ají amarillo, ajo y cebolla

75 ml aceite vegetal

½ cebolla picada fina

12 dientes de ajo picados finos

250 ml ají amarillo licuado

Ají amarillo licuado

500 g ajíes amarillos despepitados, sin membranas y troceados

120 ml aceite vegetal

Pasta de ají amarillo

500 g ajíes amarillos despepitados, sin membranas y troceados

120 ml aceite vegetal

Arroz blanco

3 c.s. aceite vegetal
4 dientes de ajo picados finos
400 g arroz de grano largo
850 ml agua
3 c.s. de sal

Salsa criolla

½ cebolla roja cortada en rodajas finas
1 ají limo despepitado, sin membranas y en rodajas finas
1 c.s. hojas de cilantro picadas
Zumo de 3 limones
Sal

Para servir

4 huevos fritos
8 plátanos pequeños cortados por la mitad a lo largo
1 cebolla roja cortada fina
¼ ají rojo cortado fino
2 ramitas de cilantro
250 ml salsa criolla

Elaboración

Arroz

1. Calentar dos cucharadas de aceite en una cazuela a fuego medio y sofreír el ajo sin que tome color.
 2. Verter el agua, llevarla a ebullición, añadir el arroz y la sal. Remover bien y dejar cocer a fuego mínimo con la olla tapada durante 10-15 minutos.
 3. Retirar del fuego, añadir la otra cucharada de aceite, remover con ayuda de un tenedor y dejar reposar 2 minutos más con la tapa puesta. El arroz debería estar cocido, sin estar pegajoso, y los granos se deberían separar con facilidad.
-

Salsa criolla

1. Dejar la cebolla en remojo en agua con hielo 5 minutos para que quede crujiente.

2. Retirar del agua, escurrir y poner en un bol.
 3. Añadir el ají, el cilantro y el zumo de limón. Salar y remover bien.
-

Ají amarillo, ajo y cebolla

1. Calentar el aceite en una cazuela a fuego lento y rehogar hasta que se dore.
 2. Añadir el ajo y rehogar 3 minutos. Incorporar el ají licuado y cocer a fuego lento sin dejar de remover, hasta que la mezcla se dore bien. Salar.
 3. Pasados unos 15 minutos, el aceite se empezará a separar, lo que significa que se habrá conseguido la consistencia deseada.
 4. Retirar del fuego y dejar que se enfríe.
-

Ají amarillo licuado

1. Poner los ajíes en un vaso de batidora junto con el aceite. Triturar unos 5 minutos.
 2. Colar para retirar los trozos que hayan podido quedar y guardarlo en un recipiente adecuado. Es recomendable consumirlo al momento, aunque se puede conservar 2 días en el frigorífico en un recipiente hermético.
-

Pasta de ají amarillo

1. Poner los ajíes en una olla, cubrirlos con agua fría y llevar a ebullición. Cuando el agua rompa a hervir, retirar del fuego y escurrir. Repetir esta operación tres veces, cambiando el agua cada vez.
 2. Poner los ajíes en una batidora junto con el aceite y una cucharada de agua y triturar unos 5 minutos hasta obtener una masa espesa. Cuando esté bien ligada pasar por un colador. Es recomendable consumirlo al momento, aunque se puede conservar 2 días en el frigorífico en un recipiente hermético.
-

Tacu tacu

1. Dejar las judías 8 horas en remojo. Escurrirlas y ponerlas en una cazuela con agua fría. Cocer 60 minutos y escurrir.
2. Reservar una sexta parte de las alubias enteras y triturar el resto. Reservar.
3. Calentar 3 cucharadas de aceite en una cazuela a fuego suave y rehogar el aderezo de ají, ajo y cebolla y la pasta de ají amarillo durante 1 minuto sin dejar de remover, hasta que la mezcla espese ligeramente y desprenda su aroma.

4. Agregar las alubias enteras, las trituradas y el arroz y remover bien.
5. Cocer 2-3 minutos, vertiendo poco a poco el caldo de pollo, el comino, la sal y la pimienta. Cocer durante 3 minutos más hasta que la mezcla se reduzca y espese. Retirar del fuego.
6. Colocar la mezcla en una superficie de trabajo limpia, dividirla en 4 porciones y darles forma de rectángulos de 15 x 20 cm.
7. Calentar la cucharada de aceite restante en una sartén a fuego medio
8. Freír los tacu tacu 4 minutos por cada lado hasta que se doren bien. Reservar y mantenerlos calientes.
9. Aplanar el solomillo de ternera con ayuda de un mazo para carne. Salpimentar y empanar pasándolo primero por la harina, después por el huevo batido y por último por el pan rallado.
10. Freír en una sartén antiadherente hasta que los trozos estén dorados. Dejar escurrir sobre papel de cocina.
11. Servir los tacu tacu en los platos, colocar la carne encima y servir con los huevos fritos, el plátano frito, la cebolla, el ají rojo, el cilantro y la salsa criolla.

Observaciones El tacu tacu es una receta típica peruana para aprovechar las sobras de arroz y alubias. Su secreto está en asegurarse de que el tacu tacu tenga una bonita costra exterior.

Asia

Anko

Bollitos dulces de judías japoneses

Ingredientes para 4 pers.

Para el relleno

300 g azuki (judías) secas

250 g azúcar

Agua (depende del tamaño de la cazuela)

Una pizca de sal

Para la masa del bollito

225 g harina para pan

25 g harina para bizcochos

50 g de azúcar

4 g sal kosher

3 g levadura instantánea

1 huevo

50 ml leche a 30 °C

50 ml agua a 30 °C

35 g mantequilla cortada a dados

Para el aderezo

1 huevo

2 c.s. agua

2 c.s. semillas de sésamo

Elaboración

El relleno

1. Dejar a remojo las judías toda una noche. Escurrir y enjuagar.
2. Colocar las judías en una cazuela, cubriéndolas de agua y cocer a fuego medio durante 30 minutos.

3. Apagar el fuego, dejar reposar durante otros 30 minutos más con la tapa puesta.
4. Volver a poner a fuego suave la cazuela con las judías. Reemplazar el agua si se ha evaporado. Ir incorporando el azúcar poco a poco con cuidado de que no se queme. Dejar enfriar.
5. Se puede triturar para obtener un relleno más fino.

La masa del bollito

1. En un bol mezclar las dos harinas, el azúcar, la sal y la levadura. Batir el huevo e incorporarlo a esta mezcla.
2. Añadir la leche y el agua a 30 °C.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien integrados, utilizando la propia masa para evitar que queden restos de harina en las paredes del bol.
4. Pasar la masa a una superficie limpia y espolvorear un poco de harina. Seguir trabajando la masa con ambas manos durante 5 minutos más. Si la masa no pierde su pegajosidad, añadir un poco más de harina y seguir trabajándola.
5. Una vez que la masa se haya vuelto más elástica, estirla hasta que tenga una medida de unos 25 cm. Poner encima cubos de mantequilla y cubrir con los bordes de la masa y seguir con el proceso de amasado. Al principio será una masa muy aceitosa, pero a medida que se va trabajando absorbe el aceite y se convierte en una pasta suave y fácil de trabajar.
6. Cuando la masa está suave, golpearla repetidamente contra la superficie de trabajo girando 90 °C cada vez y seguir trabajándola con ambas manos durante 10 minutos más. Esto ayudará a que el gluten se transforme.
7. Para comprobar que la masa está en su punto, estirla con ayuda de los dedos hasta que parezca una membrana. Si no se consigue estirla, continuar amasando un par de minutos más y comprobar de nuevo.
8. Colocar la masa en un bol tapado con papel film y dejar crecer en un lugar templado hasta que la masa haya doblado su tamaño (1 o 2 horas).
9. A continuación comprobar que la masa está a punto para el siguiente paso. Con el dedo enharinado, presionar en el centro. Si la pasta no vuelve a su estado inicial, estará lista.
10. Presionar la masa con las manos para eliminar el gas.

11. Doblar los bordes de la masa hacia el centro, girarla 90 °C y volver a doblar en tres, superponiendo los bordes. Formar una bola con ayuda de las manos.
12. Cortar la masa en 8 trozos iguales y darles forma redonda alisando toda la superficie de la bola y dejando la costura en la parte inferior de la misma.
13. Colocar las bolas en una bandeja de horno forrada con papel de horno o silicona. Cubrir con papel film y dejar a temperatura ambiente durante 15 minutos.
14. Con la palma de la mano, aplastar cada bola hasta conseguir un diámetro de unos 8 cm.
15. Poner el relleno en el centro de cada una y cerrar bien la masa pellizcando con los dedos.
16. Colocar de nuevo en la bandeja del horno con la costura hacia abajo, cubrir con papel film y dejar que doble su volumen en un lugar templado.
17. En un bol, mezclar el huevo y el agua batiendo enérgicamente. Con ayuda de un pincel, pintar cada una de las bolas y espolvorear semillas de sésamo.
18. Hornear a 200 °C durante unos 13-15 minutos.

Chana dal

Ingredientes para 4 pers.

300 g lentejas amarillas

200 g cebolla picada

400 g tomate picado

30 g pasta de ajo y jengibre

30 g pimentón rojo

20 g cúrcuma

20 g comino en polvo

20 g cilantro en polvo

10 g chat masala

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. En primer lugar, poner en remojo las lentejas amarillas durante unas 3 horas aproximadamente.
2. Pasado ese tiempo, poner una olla al fuego con abundante agua. Cuando rompa a hervir, añadir las lentejas y cocinar durante unos 25-35 minutos.
3. Cuando las lentejas estén listas, escurrir con ayuda de un colador y reservar el agua de su cocción por un lado y las lentejas por otro.
4. Seguidamente, en una sartén al fuego con aceite sofreír la cúrcuma, el comino, el cilantro, el chat masala, la cebolla, el tomate, la pasta de ajo y jengibre (ver paso 5) y el pimentón rojo hasta que la cebolla empiece a pochar.
5. Para hacer la pasta de ajo y jengibre, triturar unos ajos pelados con un trozo de raíz de jengibre.
6. Cuando la cebolla haya pochado, añadir a la sartén las lentejas reservadas y verter poco a poco el caldo de la cocción también reservado.
7. Cocer 5 minutos, retirar de la sartén y emplatar.

Doenjang Jjigae

Ingredientes para 4 pers.

250 g tofu

85 g pasta de soja fermentada

700 g agua de arroz

20 g setas de temporada

100 g carne de ternera

3 g guindilla molida

20 g cebollitas

15 g guindilla verde fresca

20 g guindilla roja fresca

Salsa

9 g de salsa soja

5 g de cebollita picada

3 g de ajo picado muy finamente

Sal de sésamo

Pimienta molida

4 g de aceite de sésamo

Elaboración

1. Cortar la carne en rectángulos de 2,5 cm.
2. Cortar el tofu en cubos de 2 cm de largo y 0,5 de ancho.
3. Mezclar la salsa en un bol. Añadir la carne y las setas y macerar.
4. Cortar las cebolletas y las guindillas en bastones de 2 cm.
5. En una sartén saltear la carne y las setas durante 2 minutos a fuego moderado. Luego añadir el agua de arroz.
6. Disolver la pasta de soja y hervir durante 4 minutos a fuego fuerte. Bajar el fuego y hervir durante unos 10 minutos más.
7. Cuando los ingredientes tomen sabor, añadir el tofu y la guindilla molida y hervir 2 minutos.

8. Agregar las guindillas verdes y rojas y hervir durante 1 minuto más.
9. Servir caliente.

Judías negras dulces

Ingredientes para 4 pers.

340 g judías negras

720 ml agua

120 ml salsa de soja

20 g glucosa

20 g azúcar

5 g semillas de sésamo

Elaboración

1. Poner a remojar las judías durante 30 minutos.
2. En una olla cocer las judías con el agua entre 20 y 25 minutos.
3. Añadir la salsa de soja, el azúcar y la glucosa.
4. Cocer durante otros 20 minutos, añadir las semillas de sésamo y retirar del fuego.
5. Dejar enfriar y servir.

Asia

Misoshiru

Ingredientes para 4 pers.

800 ml caldo dashi

10 g algas wakame desecadas

60 ml pasta de miso blanco

150 g tofu blando fresco

1-2 cebollas tiernas

Para el dashi

1 l agua

20 g algas kombu desecadas

20 g copos de bonito seco (katsuobushi)

Elaboración

Para el dashi

1. En una olla, poner en remojo durante 2 horas las algas kombu con un litro de agua para que se hidraten.
2. Poner la olla al fuego. Antes de que rompa a hervir, cuando el agua empieza a burbujear retirar las algas kombu del agua. Dejar que el agua hierva durante 1 minuto y apagar el fuego.
3. Añadir el bonito seco al agua para que infusione durante unos 15 minutos más.
4. Con ayuda de una estameña colar el caldo en un cazo.

Sopa de miso

1. Cortar el tofu a dados de 1 cm. Reservar.
2. Poner el caldo dashi en un cazo, a fuego lento.
3. Retirar una parte del caldo dashi en un cuenco aparte y disolver la pasta de miso.
4. En el cazo, añadir las algas wakame y cocer a fuego lento de 1 a 2 minutos, hasta que se hidraten y se expandan.
5. Una vez disuelto el miso, verter la mezcla nuevamente en el cazo.
6. Añadir los dados de tofu y seguir cociendo 1 minuto más.

7. Limpiar y cortar la cebolla tierna a rodajas y añadir a la sopa. Servir caliente.

Europa

Cassoulet

Ingredientes para 6 pers.

500 g judías blancas secas
250 g pecho de cerdo
1 codillo de cerdo
200 g corteza de cerdo
250 g panceta de cerdo
3 cebollas
11 dientes de ajo
160 g grasa de oca
75 cl de caldo de pollo
300 g lomo de cerdo
250 g costillas de cerdo
2 zanahorias
1 ramito de hierbas aromáticas
Un poco de nuez moscada
3 muslos de pato o ganso confitado
250 g salchicha de Toulouse
200 g pan rallado
Sal y pimienta recién molida

Elaboración

1. Remojar las judías durante al menos 6 horas en una olla de agua fría, cambiando el agua varias veces.
2. En otro bol, remojar la corteza.
3. Pelar y cortar en rodajas 2 cebollas y pelar los ajos.
4. En una cazuela poner 50 g de grasa de oca y dorar el codillo, el pecho, el lomo y las costillas de cerdo.
5. Añadir la cebolla y 4 dientes de ajo, tapar y cocer a fuego lento durante 1 hora.
6. Escurrir la corteza, cortar a pequeñas tiras y añadir a la cocción durante 10 minutos.

7. Cortar las zanahorias, 1 cebolla y 3 dientes de ajo más. Cortar a láminas y reservar.
8. Escurrir las judías. En otra cazuela cocer con 50 g de grasa de oca, los ajos laminados y las hierbas aromáticas. Cubrir las judías hasta 3 dedos por encima. Tapar y cocer durante 50 minutos.
9. Añadir a la carne las verduras cortadas y las judías. Cocer todo junto durante 1 hora más.
10. Añadir los muslos de pato confitado y cocer 30 minutos más.
11. Picar la salchicha a trozos y dorar en una sartén con 10 g de grasa de oca. Reservar.
12. Precalentar el horno a 230 °C.
13. Juntar las salchichas con la carne y gratinar en el horno con 50 g de grasa de oca extendida por encima.
14. Una vez gratinada la cassoulet, retirar y servir.

Habas a la catalana

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas desgranadas

4 trozos de panceta cortada

2 ajos tiernos picados

1 trozo de butifarra blanca cocida

1 cebolleta picada

1 ramillete de menta fresca

1 hoja de laurel

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

1 taza agua

Anís

Elaboración

1. En una olla, dorar la panceta, los ajos y la cebolla.
2. Una vez que estén bien hechos, agregar las habas, las hierbas y la butifarra blanca cocida.
3. Añadir el agua y salpimentar.
4. Tapar y cocer a fuego lento hasta que las habas estén en su punto.

Garbanzos con espinacas

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos secos

300 g espinacas frescas

5-6 dientes de ajo

2 cebollas grandes

1 tomate maduro

Laurel

Sal

Pimentón dulce

Pimentón picante

1 c.s. de comino triturado

Azafrán

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Hidratar durante 10 horas los garbanzos en un bol.
2. Poner los garbanzos en la olla rápida con un litro de agua aproximadamente, sal, dos dientes de ajo y el laurel.
3. Dejar unos 10-15 minutos, dependiendo de la olla y de los garbanzos.
4. Mientras se cuecen los garbanzos, hacer el sofrito. Picar la cebolla al igual que los ajos, y poner a dorar en una sartén con abundante aceite de oliva.
5. Pochar muy bien la cebolla con el ajo.
6. Lavar las espinacas para quitarles todo resto de tierra y cocer en abundante agua hasta que estén tiernas. Escurrir y añadir al sofrito de cebolla y tomate, rehogar durante unos minutos.
7. Para finalizar añadir el pimentón picante, el pimentón dulce y el comino, rehogar durante unos segundos y apartar del fuego.
8. Una vez acabada la cocción de los garbanzos, incorporar al sofrito, comprobar el punto de sal y rectificar si fuera necesario.
9. Dejar cocer algunos minutos y servir.

Pasta e fagioli

Ingredientes para 6 pers.

200 g frijoles secos

150 g pasta seca corta

100 g corteza de cerdo o tocino

1 zanahoria troceada

1 apio picado

1 cebolla troceada

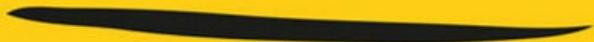
Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Remojar las judías en agua durante unas 10 horas. Escurrir.
2. Poner las judías en una cacerola, cubrir con abundante agua fría, añadir la corteza, la zanahoria, la cebolla y un tallo de apio picado.
3. Llevar a ebullición, tapar y cocinar durante unos 50 minutos. Si durante la cocción emerge espuma o grasa de la superficie de la cocción, eliminar con una espumadera.
4. Hacia el final de la cocción, retirar de la olla un cucharón de judías y triturar junto con un poco de caldo de la cocción.
5. Añadir la pasta seca, remover el guiso y cocinar durante unos 10 minutos.
6. Rectificar de sal y pimienta y servir.

Historia de las legumbres en la alta cocina



Lo que hoy conocemos como alta cocina es, sin duda, la cocina de la excepcionalidad, de la celebración. Aquella que no hacemos en el día a día y que reservamos para los días señalados. Esta cocina no es algo nuevo, pues su origen se remonta al principio de las civilizaciones humanas. De hecho, cuando estudiamos la historia de la cocina, la mayoría de las veces nos referimos a la alta cocina, pues fueron los grandes cocineros los que anotaron sus recetas para que otros las repitieran, aunque, por supuesto, la cocina excepcional y la popular siempre han sido vasos comunicantes.

Desde los opulentos banquetes de Mesopotamia hasta las creaciones más actuales de los chefs de hoy ha habido una apasionante evolución culinaria; pero ¿cuál ha sido el papel de las legumbres en este largo viaje?

El refinamiento de la antigüedad clásica

Sabemos, por ejemplo, que los faraones egipcios ya comían una suerte de antecedente del *ful medames*, el popular desayuno egipcio elaborado con habas secas cocidas, machacadas y aderezadas con especias.

Más adelante, en la época de Roma imperial, el gastrónomo Marco Gavio Apicio (siglo I d. C.) dedica un capítulo entero a las legumbres secas en su imprescindible recetario *De re coquinaria*. Habas, lentejas, guisantes y judías en platos muy especiados pero que siguen resultando deliciosos a nuestros paladares veinte siglos después, como esta exquisita ensalada de guisantes:

Ensalada de guisantes

Elaboración

Marco Gavio Apicio [siglo I d. C.]

Cueces los guisantes, los remueves y los pones en agua fría. Cuando estén fríos, los vuelves a remover. Cortas a trocitos pequeños una cebolla y la clara de un huevo cocido, lo aliñas con aceite y sal y le añades un poco de vinagre. Sobre el plato, pasas

la yema del huevo por el colador, por encima añades aceite verde y lo presentas.

Lujo y creatividad en la Edad Media y en el Renacimiento

La gastronomía medieval tampoco puede prescindir de las legumbres, y en los principales recetarios de los siglos XIV y XV encontramos recetas que tienen estas semillas como protagonistas. Quizás el libro más paradigmático en el caso de España es el *Llibre de Sent Soví*, primer recetario en lengua románica conservado en la península Ibérica, escrito en catalán por un autor anónimo de la Corona de Aragón en el siglo XIV.

En este interesantísimo volumen descubrimos la fastuosidad y sofisticación de la cocina medieval catalana, que se aleja de la idea sesgada que a menudo tenemos de grandes piernas de cordero asadas y comidas con las manos.

Un buen ejemplo es este sencillo y sabroso plato de garbanzos, que nada tiene que envidiar a los del restaurante vegetariano más moderno de hoy en día:

Plato de garbanzos	Elaboración
<i>Llibre de Sent Soví</i> [siglo XIV]	Si quieres preparar garbanzos tiernos (...) lávalos bien. Ten leche de almendras, y ponlos a cocer con la leche, aceite y sal; añade una cebolla o dos escaldadas en agua hirviendo. Cuando esté cocido, añade perejil, albahaca y mejorana, una pizca de jengibre blanco picado y un poco de zumo de uva verde. De esta forma se cuecen cuando son un poco duros, que no son de los primerizos.

También en Italia el archiconocido cocinero renacentista Bartolomeo Scappi, cocinero privado del papa Pío V allá por el siglo XVI, nos desvela los secretos de algunas elaboraciones muy complejas y delicadas con legumbres. Curiosamente, muchas de ellas para dulces, lo cual demuestra que los prejuicios de que las legumbres son para platos salados son relativamente nuevas. Tenemos, por ejemplo, unos antecedentes de los buñuelos italianos llamados *zeppole* que aún se consumen en la actualidad en algunas zonas de Italia, pero que poco tienen que ver con la receta de Scappi:

Zeppole

Elaboración

Bartolomeo Scappi [siglo XVI]

Se toma una libra de garbanzos rojos que hayan estado en remojo y a los que se les haya quitado la primera piel y póngase a hervir en un buen caldo de carne junto con seis onzas de castañas peladas. Luego, se retiran del caldo y se escurren, se majan en el mortero junto con seis onzas de nueces maduras peladas que no estén rancias, se agregan cuatro onzas de azúcar, una de canela, media onza de clavo, nuez moscada, onza y media de levadura desleída en un vaso de vino blanco templado y un poco de agua de rosas. Se mezcla bien todo ello, se agregan menta, mejorana, pimpinela y serpol picado con un cuchillo, y con dicho preparado se van haciendo unas bolas para luego freírlas en manteca de cerdo o mantequilla. Una vez fritas, se rocían con agua de rosas, sirviéndolas en caliente con azúcar y canela por encima. Sin embargo, si se deja reposar dicho preparado tapado por espacio de una hora en lugar caliente por haberle añadido levadura, resultará de mejor calidad. Si no se dispusiera de levadura, se podrán utilizar seis claras de huevo.

Edad Moderna: El nacimiento de la cocina actual

Poco a poco la cocina se fue simplificando y la profusión en el uso de especias del Medievo dio paso a una mayor economía de ingredientes en las recetas. En 1745, en el libro *Nuevo arte de cocina*, insigne recetario del fraile franciscano Raimundo Gómez (bajo el pseudónimo de Juan de Altimiras), ya encontramos unas recetas que dejan entrever los orígenes de la cocina española tal y como hoy la conocemos. Incluye esta obra un potaje de judías secas que se asemeja mucho al actual. Entramos pues, en la época moderna de la cocina.

Potaje de judías secas

Elaboración

Raimundo Gómez [siglo XVIII]

Las judías ya limpias lavarás, y pondrás a cocer, teniendo cuidado que cuezan pronto; quítales este agua, ponlas otra de nuevo, y cuando estuvieren cocidas las compondrás, echándoles cebolla frita, unos granos de ajos machacados, con pimienta, azafrán, hierbabuena, y si quieres espesarlas echa un puñado de pan rallado, y un poco de queso; también son buenas con un poco de arroz.

Siglo XIX: La gran cocina clásica francesa

Ha habido muchos cocineros a lo largo de la historia de la gastronomía

que han hecho evolucionar el mundo de la cocina. Pero entre todos ellos hay un nombre que brilla con luz propia: Auguste Escoffier (1846-1935).

Escoffier fue el gran codificador de la cocina internacional que, a caballo entre los siglos XIX y XX, sentó las bases teóricas y prácticas de la gran cocina clásica francesa que rigió en el mundo de la alta cocina hasta la segunda mitad del siglo XX. Aún hoy en día los restaurantes de la mayor parte del mundo –independientemente de su estilo culinario– se rigen por los principios básicos que dispuso el maestro francés. Además de su metodología de trabajo y organización, el «cocinero de reyes y rey de cocineros» nos legó lo que sigue siendo la obra de cabecera de todos los grandes chefs: *Le guide culinaire*. En ella hay recetas de una alta complejidad técnica, pero otras, como la que incluimos a continuación, nos demuestran que, a menudo, el placer se encuentra en la simplicidad.

Lentejas

Elaboración

Auguste Escoffier [siglo XIX]

Escurrir bien las lentejas (previamente cocidas); secarlas y saltearlas al fuego con mantequilla a razón de 50 gramos de mantequilla por libra de lentejas (400 g). Dar forma de timbal y terminar por encima con un poco de perejil picado.

La *nouvelle cuisine*. Prohibido prohibir

No fue hasta los años setenta del siglo XX en que un grupo de jóvenes cocineros franceses decidieron transformar el mundo de los fogones, creando el movimiento de la *nouvelle cuisine*. Eran tiempos revueltos en lo social y en lo cultural, con el mayo del 68 francés y todos los aires de cambio que venían del mundo anglosajón, y estos profesionales, con ansias de desprenderse de la rígida cocina clásica, iniciaron un proceso de simplificación y búsqueda de los sabores originales, de respeto al producto y la tradición, entre muchos otros valores novedosos para la época. Entre esos cocineros, uno llegó a ser tan popular que le valió la Legión de Honor de Francia, una distinción que se concede por méritos extraordinarios. Estamos hablando del archiconocido Paul Bocuse, que escribió *La cocina de mercado*.

Veamos una de sus recetas:

Alubias blancas a la bretona	Elaboración
Paul Bocuse	<p>Para 500 g de alubias cocidas, picar muy menuda una cebolla de buen tamaño y ponerla a rehogar a fuego suave en 50 g de mantequilla, previamente calentada en una brasa. Cuando la cebolla haya quedado rehogada, tras haberla removido a menudo con una cuchara de madera, bañarla con 1 dl de vino blanco seco y reducir hasta que no quede más que el equivalente de 2 cucharadas; llegado ese momento, incorporar 3 tomates bastante grandes, pelados, cortados a cuartos y desprovistos de pepitas. No exprimir demasiado el agua de vegetación. Sazonar con una pulgarada de sal fina, un diente de ajo machacado, unas cuantas vueltas del molinillo de la pimienta, y dejar cocer durante un buen cuarto de hora a fuego suave, para que adquiera la consistencia de un puré.</p> <p>A falta de tomates del tiempo, se podrá verter 1 dl de puré de tomate.</p> <p>Echar las alubias blancas escurridas dentro de esta preparación y ligar, con la brasa apartada del fuego, con 50 g de mantequilla.</p>

Las legumbres en la alta cocina de hoy

La última revolución de la alta cocina se gestó en España en los albores del siglo XXI, si bien es cierto que hoy en día el tablero de juego no se delimita por países, sino por personalidades y restaurantes a nivel de todo el globo. Es decir, ya no existe una hegemonía clara de una cultura alimentaria sobre las demás en lo que a cocina de vanguardia se refiere. Y, ciertamente, eso ha sido un estímulo para la creatividad de los chefs en todo el mundo.

En este cambio de paradigma se inician muchas tendencias y se rompen muchas barreras históricamente establecidas respecto a lo que debe ser un restaurante de lujo. Por ejemplo, una de las grandes aportaciones de la alta cocina española es dar importancia a los productos por su valor gastronómico y no por su valor económico, rompiendo el mito del champán, las ostras y el caviar. O como dijo en su día Ferran Adrià: «Vale más una buena sardina que un mal bogavante».

Esta afirmación, que parece tan lógica, resultó el inicio de una tendencia que hoy en día es ya una realidad en la alta cocina internacional, donde los productos más humildes son revisitados con una nueva mirada y, entre ellos, las legumbres se descubren como una excelente fuente de placer gastronómico al más alto nivel.

La primera espuma

Sin ir más lejos, una de las técnicas más exitosas de la cocina contemporánea ha sido el sifón de espumas, que permite crear texturas ligeras y aireadas a partir de cualquier ingrediente. Para entendernos, podemos hacer nata montada sin necesidad de nata. Esto empezó en el restaurante de Roses en el año 1994 con una espuma de judías, con su propia agua de la cocción y un poco de gelatina. Más allá de la textura conseguida con la espuma o de la técnica que haya detrás, resulta muy importante la idea de buscar el sabor puro de la legumbre, sin interferencias de otros ingredientes. La judía quedó así elevada a producto sublime.

Espuma de judías blancas con erizos

Ferran Adrià, elBulli

Ingredientes para 4 pers.	Elaboración
Para las judías blancas cocidas: 150 g judías blancas del ganxet 1.200 g agua Sal	<ol style="list-style-type: none">1. Cubrir las judías con 600 g de agua y dejar en remojo durante 6 horas.2. Escurrir las judías. Volver a cubrir con 600 g de agua fría y llevar a ebullición a fuego medio.3. Poner a punto de sal e ir espumando.4. Cocer hasta que estén bien tiernas, aproximadamente 2 horas.5. Escurrir y guardar el caldo de cocción. Se obtendrán unos 400 g de judías cocidas.
Para la espuma de judías blancas: 300 g judías blancas cocidas (elaboración anterior) 250 g agua de la cocción de las judías 1 hoja de gelatina de 2 g (previamente rehidratada en agua fría) Sal 1 sifón ISI de ½ l 1 carga de N ₂ O	<ol style="list-style-type: none">1. Triturar las judías en una batidora americana y añadir el agua de la cocción hasta conseguir una crema ligera. Poner a punto de sal.2. Calentar ¼ parte de la crema de judías y disolver la gelatina.3. Retirar del fuego y mezclar con el resto de la crema de judías. Poner a punto de sal.4. Colar y llenar el sifón con la ayuda de un embudo.5. Cargar el sifón y dejar reposar 2 horas en la nevera.
Para las yemas de los erizos: 8 erizos Otros: 28 yemas de erizos El agua de los erizos 4 caparazones de erizo	<ol style="list-style-type: none">1. Matar los erizos escaldándolos en agua hirviendo durante unos 10 segundos aproximadamente.2. Abrirlos por la base con unas tijeras haciendo un círculo a unos 2 cm de la boca. Pasar toda el agua de los erizos por una estameña.3. Extraer las yemas de los erizos con ayuda de una cucharilla e ir guardándolas en su propia agua previamente colada.4. Limpiar cuatro caparazones de erizos para usarlos como copa.

Acabado y presentación

1. Calentar ligeramente las yemas de erizo en su propia agua.
2. Introducir 7 yemas de erizo junto a 2 cucharadas de agua de erizo en cada caparazón.
3. Acabar de llenar los caparazones de erizo con la espuma de judías.

Consomés de legumbres. ¡No tiréis el agua!

Otro de los recursos que han empleado algunos chefs es la utilización del agua de la cocción de las legumbres para crear platos, incluso platos que no incorporan la propia legumbre. Estas aguas resultan un producto muy versátil en la cocina, pues, además de presentar un evidente sabor y aroma de las legumbres en cuestión, al enfriarse gelifican por el efecto de los almidones que estas han soltado durante la cocción. Esta virtud las hace más interesantes si cabe, pues desde el punto de vista gastronómico se comportan como un tradicional consomé de carne.

A continuación, ofrecemos un ejemplo del restaurante de Girona El Cellar de Can Roca, uno de los establecimientos más influyentes de la cocina de vanguardia actual.

Ostras con consomé de garbanzos y trufa

Joan Roca, El Cellar de Can Roca

Ingredientes para 6 pers. Elaboración

Ostra laminada: 6 ostras	Escaldar las ostras en agua hirviendo durante unos segundos. Cortar cada ostra en tres trozos.
Garbanzo remojado: 100 g garbanzos 500 g agua 2,5 g bicarbonato	Lavar los garbanzos en agua fría. Poner en remojo en agua con bicarbonato (5 g por litro de agua) durante 12 horas en la nevera. Transcurrido este tiempo, escurrir y volver a lavar.
Consomé de garbanzo: 500 g garbanzo remojado (elaboración anterior) 1.500 g agua Sal Pimienta	Envasar al 100 % de vacío los garbanzos junto con el agua y la sal (15 g de sal por litro de agua). Cocer en agua hirviendo durante tres horas y media. Finalizar la cocción, sacando del agua y dejando atemperar unos minutos antes de enfriar con agua y hielo. Colar, poner a punto de sal y pimienta el consomé de garbanzo y reservar. Reservar por otro lado el garbanzo cocido.
Hummus: 250 g garbanzo cocido (elaboración anterior)	Colocar todos los ingredientes en un recipiente y triturar hasta obtener una crema bien lisa. Colar y reservar en manga

15 g agua de cocción de
los garbanzos
50 g tahine
0,6 g zumo de limón
3 g aceite de oliva
1 g ajo picado
0,5 g comino molido
Sal

Montaje y acabado del plato:	En un plato hondo disponer en la base dos cucharas soperas de consomé de garbanzo. Disponer 3 puntos de hummus, 3 hojas de espinacas y los tres trocitos de ostras intercalados. Para acabar, rallar la trufa delicadamente por encima.
Trufa	
Hojas de espinaca	

Legumbres, el caviar vegetal

A menudo se han comparado las legumbres con el caviar, refiriéndose a estas cuando son de excelente calidad y, en especial, cuando son tiernas: pues pueden llegar a adquirir cotas de textura y sabor con un altísimo valor gastronómico. Nos guste o no, el caviar sigue siendo el icono del lujo y la exclusividad en la conciencia colectiva y por ello los cocineros usan la comparación en pos de la dignificación de las legumbres. Un caviar saludable, económico y muy sostenible; el lujo de los *gourmets* del siglo XXI.

Este es el caso de la receta del chef italiano Massimo Bottura: «Las lentejas son mejores que el caviar». El reputado cocinero de Módena, amante del arte contemporáneo y verdadero intelectual de la cocina propone así una provocadora e irónica reivindicación culinaria de estas pequeñas joyas negras.

Cotechino y lentejas

Massimo Bottura, Osteria Francescana

Ingredientes para 4 pers. Elaboración

Relleno: 1 cotechino de Módena (de unos 500 g) 500 g lambrusco 50 g lentejas de Colfiorito 50 g lentejas de	Cocer el cotechino al vapor tres horas y media en el lambrusco en vez de en agua. Retirar del líquido de cocción y poner en el congelador o en un abatidor. Se separará en 3 capas de distintas densidades: líquido, gelatina y grasa solidificada. Separar y reservar la gelatina y desechar el líquido y la grasa. Cortar el cotechino y la gelatina en dados de 2 mm. Poner todas las lentejas juntas en una cazuela con agua hirviendo y con el ajo y cocer durante 1 hora, aproximadamente. Como cada variedad tiene unas propiedades, quedarán con distintas texturas. Escurrir, dejar enfriar y añadir a la gelatina y el cotechino. Remover y añadir el aceite
---	---

Castelluccio 30 g lentejas peladas 2 dientes de ajo 2 g aceite esencial de romero Villa Manodori	esencial de romero.
Masa para la pasta: 500 g harina 00 3 huevos 5 yemas de huevo	Tamizar la harina sobre una tabla y formar un volcán. Añadir los huevos y las yemas de uno en uno e incorporarlos hasta que pueda ligar la masa en forma de bola. Trabajarla 15 minutos, hasta que quede lisa y elástica. Cubrirla con un paño de cocina limpio y dejarla reposar 30 minutos. Extenderla hasta obtener una lámina de 1 mm de grosor y utilizar el relleno para preparar raviolis redondos de 5 cm de diámetro, intentando que entre el menor aire posible.
Mantequilla clarificada: 200 g mantequilla	Cuanto más fresca sea la mantequilla y de mayor calidad, mejor estará el plato. Nosotros utilizamos la del productor de Parmigiano Reggiano Hombre. Calentar la mantequilla a 35 °C, hasta que se derrita y los sólidos lácteos y el agua se separen de la grasa. Retirar los sólidos y dejar enfriar. Pasarla por un colador forrado con muselina y reservarla.
Para servir:	Cocer los raviolis durante 2 o 3 minutos en agua hirviendo con sal. Cuando estén hechos, pintarlos por ambas caras con mantequilla y disponer 3 en cada plato. Servir enseguida.

Germinados frescos y coloridos

Los germinados de legumbres han entrado en la cocina y han venido para quedarse. El germinado de soja ya forma parte de la gastronomía popular y se puede encontrar en cualquier supermercado, ya sea fresco o en vinagre. Además, recientemente se han incorporado nuevos ingredientes, como el germinado de lentejas o de garbanzos, que incluso muchos chefs preparan en el propio restaurante.

Aunque se trate de la misma legumbre, los germinados son un producto completamente distinto, que aporta frescor y color a los platos, por lo que abren un nuevo abanico de posibilidades culinarias que van más allá de la legumbre original.

Los germinados, por su naturaleza, suelen tener la función de guarnición en los platos o de complemento que ayuda a equilibrar sabores o texturas en contraste con el elemento principal del plato. Este es el caso de la receta que Francis Paniego, del Echaurren, propone combinando los germinados para aligerar la fuerte personalidad del queso de cabra.

Queso de cabra y germinados bajo un velo de néctar de pimiento

Francis Paniego, Echaurren

Ingredientes para 4 pers.	Elaboración
Para el velo: 400 g jugo resultante de asar pimientos morrones 2,5 g agar-agar 20 g gelificante vegetal en polvo sosa	Poner a hervir el jugo resultante de asar los pimientos; cuando hierva añadir el agar-agar y el gelificante y colocar en una bandeja plana de forma uniforme. Dejar enfriar y cortar en forma circular.
Para el plato: Queso de rulo de cabra Pimiento rojo asado Anchoas de Ondarroa en salazón Germinados variados (lenteja, guisante, cebolla, soja...) 1 l aceite de oliva virgen extra Sal Maldon Hierbas, perifollo, cebollino, estragón, eneldo	Cortar los ingredientes de forma regular en daditos. Aliñar los germinados con un poco de aceite de oliva virgen extra y sal.
Presentación: Néctar de pimiento Sal de Maldon	Colocar los ingredientes combinados de manera regular. Encima, un pequeño bouquet de germinados, y, para finalizar, el velo cubriendo los ingredientes. Encima de este, terminamos con un poco de néctar de pimiento y sal Maldon.

Alta cocina tradicional

La falsa discusión entre cocina tradicional y cocina de vanguardia resulta un buen tema para las comidas de Navidad, pero en realidad es una dicotomía que no tiene sentido. Como hemos visto, a lo largo de la historia ambas han ido siempre del brazo y lo que hoy es tradición algún día fue rabiosa innovación. Del mismo modo, no existe ningún chef dedicado a la cocina creativa que no sea un apasionado de la cocina tradicional; es normal que los homenajes a la propia cultura alimentaria sean una constante en el mundo de la alta cocina.

Las legumbres, por su carácter popular, son un gran referente de la cocina tradicional en muchos países del mundo y, en consecuencia, los cocineros de vanguardia recurren a ellas para expresar esta reivindicación de lo propio.

Platos como el cocido, los guisantes con jamón o los callos con

garbanzos, han sido versionados por cocineros creativos, cada uno con su estilo y a su manera.

Casi siempre aparecen en reinterpretaciones de elaboraciones tradicionales, como los guisantes del Maresme con butifarra negra, de Carne Ruscalleda. La tradición dentro de la vanguardia es la nota a seguir, por ello el chef Ángel León ofrece en su restaurante una tradicional, aunque novedosa, tortilla de camarón elaborada con parte de harina de garbanzos. También una reinterpretación de los guisantes con jamón de la mano de Francis Paniego, guisantitos tiernos solamente salteados con royal de jamón y setas finas.

Algunos platos tradicionales han adquirido incluso rango de elaboración *gourmet* por derecho propio, dando lugar a auténticos peregrinajes de gastrónomos a los restaurantes más afamados en su elaboración. Este es el caso, por ejemplo, de la celeberrima fabada asturiana del restaurante Casa Gerardo del chef Marcos Moran, que elabora una fiel interpretación del plato tradicional español, pero sustituyendo las fabas secas por las tiernas, aunque esto, claro está, es privilegio de asturianos, por lo que la mejor forma de degustar esta fabada es visitar esta región.

Fabada de prendes

Marcos Moran, Casa Gerardo

Ingredientes para 50- Elaboración

60 pers.

6 kg fabas frescas congeladas	Coger las fabas frescas del día o bien del congelador y poner en una tartera de 40 cm de diámetro con agua descalcificada que las cubra holgadamente. Agregar la panceta, el chorizo y la morcilla previamente lavados en agua caliente. Agregar la mantequilla y la primera parte de aceite. Poner a fuego fuerte y mantener el hervor 20 minutos. Pasado ese tiempo agregar sal y azafrán previamente secado y pulverizado. Hacer un sofrito con el aceite restante y la cebolla. Agregar, sin que se queme, el pimentón. Parar la cocción. Controlar la cantidad de caldo en la tartera añadiendo agua o caldo de gallina (según necesidad). Cuando la fabada esté parada poner a fuego mínimo unos 20 minutos. Controlar siempre las fabas y su cantidad de caldo; nunca han de estar ni muy caldosas ni muy secas. No introducir en ningún momento ningún elemento externo tipo cucharas, palas, etcétera, para remover. Si queremos moverlas ha de ser por vaivén. Comprobar la textura y apagar el fuego. Sacar los compangos, que se servirán aparte acompañados de lacón cocido.
200 g mantequilla	
1 sobre de azafrán triple (0,5 g)	
8 chorizos asturianos	
8 morcillas asturianas	
12 g pimentón	
200 g aceite de mezcla	
100 g sal (peso orientativo)	
200 g panceta curada remojada el día antes	

15 g cebolla cortada
en brunoise
Caldo de gallina

Habas y guisantes: Los mimados de la huerta

Aunque históricamente se consumían principalmente secas, igual que las lentejas o las judías, estas dos legumbres hoy en día se identifican con productos frescos, estacionales y delicados. Algunos guisantes con pedigrí llegan a cotizarse a precios astronómicos y terminan mayormente en las mesas de los mejores restaurantes, al alcance solo de los más ávidos *gourmets*, dispuestos a pagar por ellos como si de un mineral precioso se tratara.

Las habas y los guisantes son las legumbres de primavera, y muchos chefs las incluyen en sus platos año tras año en esta estación. Han llegado a ser un símbolo del producto de proximidad y estacional, aunque en algunos casos su versión en congelado presenta una calidad destacable.

La cocinera catalana Carme Ruscalleda utiliza los guisantes del Maresme –su tierra– con profusión, mientras su paisano Santi Santamaría tenía predilección por las habas frescas:

Pulпитos con habitas

Santi Santamaria, El Racó de Can Fabes

Ingredientes para 4 pers.	Elaboración
---------------------------	-------------

360 g pulpitos del Mediterráneo	1. Si los pulpitos exceden los dos centímetros y medio, deben limpiarse sacándoles la boca entre los tentáculos y retirarles la bolsa de tinta que está junto al aparato digestivo, ya que restaría finura a la preparación.
1 kg habitas	2. Preparar los ajos desechando la parte más verde, por ser menos tierna; cortar la parte blanca a lo largo, en trozos de unos dos centímetros, y blanquearlos.
8 ajos tiernos	3. Pelar las habitas, blanquearlas también y repelarlas.
4 c.s. aceite de pimiento	4. Saltear los pulpitos en aceite de oliva, añadirles los ajos tiernos y, en el último momento, las habitas.
1 g sal fina	5. Aliñar con el aceite de pimiento y rectificar de sal.
Aceite de oliva	

«Este plato sintetiza la que personalmente fue una época de auténticos

cambios culinarios, en los años ochenta del siglo xx. Diría que fue mi primer gran plato gastronómico.

»Sin lugar a dudas, los pulpitos siempre han disfrutado de una gran consideración en Cataluña, pero se trabajaban poco acompañados de verduras. El hecho de añadirles las habas repeladas, ya dio a entender que caminábamos hacia una cocina que tenía especial cuidado en los detalles. Aquello del «producto y basta» nunca ha tenido sentido para mí si no esconde detrás un razonamiento obvio. En una cocina sin complementos, la carne o el pescado quedan en bien poca cosa, a no ser que el sentido de la perfección y la técnica (y aquí es donde cuesta más encontrar la mano de los cocineros) hagan posible que la materia prima se convierta en un canto al virtuosismo culinario, hoy día cada vez más raro de conseguir.

»Últimamente, hemos disfrutado de unos pulpitos en Can Bosch, de Cambrils, que es la mejor mesa de las comarcas de Tarragona. Allí se puede encontrar una cocina franca y sabrosa, como a mí me gusta.»

Delicadeza y minimalismo con legumbres

¿Pueden las legumbres ser una fuente de placer gastronómico refinado y sensual? ¿Podemos llegar a sacar aromas complejos y sugerentes de estas semillas? Otra vez, la alta cocina nos alecciona y nos hace abrir los ojos frente a la evidencia. Rompiendo la barrera de la costumbre más encorsetada y haciendo añicos los prejuicios del maldito «esto siempre se ha hecho así», vislumbramos las enormes posibilidades que un ingrediente nos puede llegar a aportar. Andoni Luis Aduriz, uno de los cocineros más conceptuales y evolutivos de los últimos lustros, cuestiona lo establecido con esta cerveza de legumbres tostadas. Una elaboración mínima pero llena de magia. Provocación, reflexión y sutileza que dan que pensar.

**Cerveza de legumbres
tostadas, tapa de
olivas y alubias con
tomillo**

Anotación previa: 1. Esta es una infusión de aromas complejos con un cuerpo en boca suave y aterciopelado. Esto solo se consigue a través de un tueste intenso del garbanzo y de una infusión suave y prolongada. 2. Las alubias se preparan con 2 días de previsión.

Andoni Luis Aduriz,
Mugaritz

Ingredientes para 40 pers.	Elaboración
La cerveza de legumbres 10 l agua 500 g garbanzos secos 500 g guisantes secos sin piel 4 g lecitina de soja por litro de caldo Sal fina	La cerveza de legumbres Calentar el horno a 150 °C. Tostar los garbanzos y los guisantes sobre bandejas. Remover constantemente. Los garbanzos estarán listos después de 90 minutos de tueste. Los guisantes tardan 45 minutos. Hay que tostar hasta calentar el interior del grano. Depositar los garbanzos y los guisantes tostados en una olla y cubrir con el agua. Calentar suavemente hasta romper el hervor. Bajar inmediatamente el fuego al mínimo y retirar la espuma de la superficie. Mantener una temperatura de 90 °C durante 3 horas. Colar el caldo por un lito humedecido y modificar el punto de sal. Enfriar rápidamente. Envasar en porciones de 1 litro y guardar en refrigeración (uso semanal) o congelación. Finalmente, añadir la lecitina de soja y diluirla en caliente, con la ayuda de un batidor eléctrico, lo que provocará la espuma antes de servir.
Las alubias 160 ud. alubia tamba 1 cabeza de ajos 500 ml aceite de oliva virgen extra Ramas de tomillo fresco	Las alubias · <i>Por la noche.</i> Remojar las alubias con abundante agua fría durante una noche. · <i>Por la mañana.</i> Escurrir las alubias y colocar en una olla. Cubrir con agua fría y cocer durante 8 horas asegurándose de que la temperatura se mantiene por encima de los 95 °C. · <i>Por la tarde.</i> Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente dentro de su mismo caldo. · <i>Por la noche.</i> Escurrir las alubias del agua de cocción y colocar en bolsas de vacío medianas con los ajos, el aceite y el tomillo. Dejar marinar así durante una noche a temperatura ambiente. · <i>Por la mañana.</i> Retirar las alubias de la marinada. Escurrir las ramas de tomillo sobre papel absorbente. Hacer porciones de las alubias según el uso que vayan a tener en días posteriores. Reservar en refrigeración.

Uno más en la familia

Por encima de todo, el logro más importante de las legumbres, por lo que a la cocina de vanguardia se refiere, es haberse hecho un hueco dentro de la paleta de ingredientes con los que los chefs habitualmente trabajan.

Ya no existe el estigma de la legumbre como ingrediente ordinario, y los cocineros las emplean según su buen criterio para la elaboración de los platos más inspirados en combinación con multitud de productos. Las legumbres han entrado, pues, en la alta cocina como un ingrediente con pleno derecho, y más allá de modas o tendencias, estas pequeñas semillas han llegado, esta vez sí, para quedarse.

Ingredientes	Elaboración
La pasta de aceitunas 200 g aceituna negra tipo aragonesa deshuesada	La pasta de aceitunas Ecurrir las aceitunas negras. Triturar en el robot de sobremesa hasta conseguir una pasta uniforme y suave. Pasar la pasta por un tamiz fino y reservar en refrigeración.
Para el acabado Sal de Añana	Acabado y presentación Calentar suavemente la cerveza de legumbres en un cazo. La temperatura no debe superar los 65 °C. Espumar la cerveza agitando vigorosamente con una varilla momentos antes de servir. Servir la porción de cerveza de legumbres en una jarra y preparar los vasos de cristal. Sobre un plato cuadrado pequeño, colocar una rama de tomillo escurrida del aceite. Untar 3 alubias tamba con una minúscula porción de pasta de aceituna. Disponerlas repartidas entre las ramas de tomillo y colocar un grano de sal de Añana sobre cada una. Verter la cerveza de la jarra al vaso de cristal frente al comensal.

Cocción de las legumbres



Tablas de cocción de legumbres secas

A continuación se presentan unas tablas con los ingredientes y los procedimientos a seguir para poder llevar a cabo la cocción de legumbres secas de forma satisfactoria.

Se debe tener en cuenta que estas recomendaciones son indicaciones generales, basadas en la investigación de la Fundación Alicia y en la búsqueda y recopilación de los métodos más usados tradicionalmente por cocineros, cocedores de legumbres de los mercados y usuarios.

Al tratarse de un acto tan tradicional, se han encontrado muchas opiniones distintas, con resultados perfectamente aceptables, que podrían ser el método usado por el lector. No obstante, las presentadas a continuación son las más ampliamente empleadas y las testadas en nuestro laboratorio.

Para no saturar de información, hemos seleccionado aquellas dos o tres opciones de cocción por producto que tengan mayor reproducibilidad y nos aporten una legumbre bien cocida, entera, suave y sabrosa.

En todas ellas se presenta la cocción con el método tradicional y el método rápido, usando la olla exprés. Además, en aquellas legumbres de cocción más lenta por su piel más dura, se ha incluido el método eficaz, mediante el cual se añade bicarbonato de sodio, que acelera la cocción y es reproducible cociendo con cualquier agua.

Los tiempos presentados en las tablas son orientativos, ya que existen un millar de influencias a la hora de cocer las legumbres. Entre ellas, el tipo y variedad de legumbre, la edad, el tamaño, su almacenaje, el agua del lugar, la altura, etc. Pueden ser factores que modifiquen claramente los tiempos de cocción. No obstante, siguiendo las indicaciones presentadas a continuación, el cocinero podrá disfrutar de unas legumbres bien cocidas listas para comer.

Garbanzos

Remojo

Cocción	Tiempo	Ingredientes	Procedimiento
Eficaz	1-2 h	500 g garbanzos crudos 3-4 l agua corriente 5 g bicarbonato	1. Limpiar los garbanzos y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como garbanzos rotos. 2. Añadir el agua y el bicarbonato a un recipiente grande y mezclar hasta su disolución. 3. Añadir los garbanzos 4. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.
Tradicional	2 h 30 min- 3 h 30 min	500 g garbanzos crudos 3-4 l agua de mineralización débil	1. Limpiar los garbanzos y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como garbanzos rotos. 2. Añadir el agua de mineralización débil y los garbanzos a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador
Rápida (olla exprés)	20-30 min	500 g garbanzos crudos 3-4 l agua corriente	1. Limpiar los garbanzos y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como garbanzos rotos. 2. Añadir el agua y los garbanzos a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.

Cocción

Cocción	Ingredientes	Procedimiento
Eficaz	Garbanzos hidratados (partiendo de 500 g de garbanzos crudos, obtendremos aproximadamente el doble de peso hidratado) 3-4 l de agua corriente	1. Escurrir los garbanzos remojados y aclarar con abundante agua corriente. 2. Añadir el agua de cocción a una olla grande y llevar a ebullición. 3. Añadir los garbanzos a la olla.
Tradicional	Garbanzos hidratados (partiendo de 500 g de garbanzos crudos, obtendremos aproximadamente el doble de peso hidratado) 3-4 l de agua de mineralización débil	4. Mantener el fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones (2-3 minutos). 5. Bajar el fuego a la mitad. 6. Ir retirando la espuma, con ayuda de una espumadera.

7. Controlar el fuego para que la cocción sea lenta y suave. Si el garbanzo se queda sin agua añadir más, siempre caliente.
8. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.
9. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.

Rápida
(olla
exprés)

Garbanzos hidratados
Agua según recomendación del fabricante de la olla
exprés (aprox. 1,5-2 l)

1. Escurrir los garbanzos remojados y aclarar con abundante agua corriente.
 2. Añadir el agua de cocción a una olla exprés y llevar a ebullición.
 3. Añadir los garbanzos a la olla.
 4. Mantener el fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones.
 5. Cerrar la tapa de la olla exprés y bajar el fuego a la mitad.
 6. Pasado el tiempo de cocción, despresurizar la olla con cuidado. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.
 7. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.
-

Judías

Remojo

Cocción	Tiempo	Ingredientes	Procedimiento
Eficaz	30 min- 1 h	500 g judías crudas 3-4 l agua corriente 5 g bicarbonato	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar las judías y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como judías rotas.2. Añadir el agua y el bicarbonato a un recipiente grande y mezclar hasta su disolución.3. Añadir las judías.4. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.
Tradicional	1 h 30 min- 2 h 30 min	500 g judías crudas 3-4 l agua de mineralización débil	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar las judías y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como judías rotas.2. Añadir el agua de mineralización débil y las judías a un recipiente grande.3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.
Rápida (olla exprés)	10-20 min	500 g judías crudas 3-4 l agua corriente	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar las judías y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como judías rotas.2. Añadir el agua y las judías a un recipiente grande.3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.

Cocción

Cocción	Ingredientes	Procedimiento
Eficaz	Judías hidratadas (partiendo de 500 g de judías crudas, obtendremos aproximadamente el doble de peso hidratado) 1-1,5 l de agua corriente	<ol style="list-style-type: none">1. Escurrir las judías remojadas y aclarar con abundante agua corriente.2. Añadir el agua de cocción y las judías a una olla grande y llevar a ebullición.3. Mantener el fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones (2-3 minutos).4. Bajar el fuego a la mitad.
Tradicional	Judías hidratadas (partiendo de 500 g de judías crudas, obtendremos aproximadamente el doble de peso hidratado) 1-1,5 l de agua de mineralización débil	<ol style="list-style-type: none">5. Ir retirando la espuma, con ayuda de una espumadera.6. Cada vez que la judía se quede sin agua, añadir aproximadamente 250 ml más de agua fría. Este proceso se puede llegar a repetir de 4 a 8 veces durante la cocción. En cocina se conoce como «asustar» las judías.7. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10

g de sal.

8. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.

Rápida (olla exprés)	Judías hidratadas Agua según recomendación del fabricante de la olla exprés (aprox. 1,5-2 l)	1. Escurrir las judías remojadas y aclarar con abundante agua corriente. 2. Añadir el agua de cocción y las judías a una olla exprés y llevar a ebullición. 3. Cerrar la tapa de la olla exprés y bajar el fuego a la mitad. 4. Pasado el tiempo de cocción, despresurizar la olla con cuidado. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal. 5. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.
----------------------------	---	---

Lentejas

Cocción	Tiempo	Ingredientes	Procedimiento
Tradicional	30 min-1 h	500 g lentejas crudas 2-3 l agua de mineralización débil. Se puede usar agua corriente, lo que nos alargará algunos minutos el tiempo de cocción	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar las lentejas, y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como lentejas rotas.2. Añadir el agua y las lentejas a un recipiente grande, y llevar a ebullición.3. Mantener el fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones (2-3 minutos).4. Bajar el fuego a la mitad.5. Controlar el fuego para que la cocción sea lenta y suave. Si la lenteja se queda sin agua añadir más, siempre caliente.6. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.7. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.
Rápida (olla exprés)	10-20 min	500 g lentejas crudas Agua según recomendación del fabricante de la olla exprés (aprox. 1,5-2 l)	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar las lentejas y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como lentejas rotas.2. Añadir el agua de cocción y las lentejas a una olla exprés y llevar a ebullición.3. Cerrar la tapa de la olla exprés y bajar el fuego a la mitad4. Pasado el tiempo de cocción, despresurizar la olla con cuidado. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.5. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.

Soja verde (judía mungo)

Cocción	Tiempo	Ingredientes	Procedimiento
Tradicional	20-35 min	500 g soja verde cruda 2-3 l agua de mineralización débil. Se puede usar agua corriente, lo que nos alargará algunos minutos el tiempo de cocción	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar la soja verde y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como de rotas.2. Añadir el agua y la soja verde a un recipiente grande y llevar a ebullición.3. Mantener el fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones (2-3 minutos).4. Bajar el fuego a la mitad.5. Controlar el fuego para que la cocción sea lenta y suave. Si la soja se queda sin agua añadir más, siempre caliente.6. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.7. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.
Rápida (olla exprés)	5-15 min	500 g soja verde cruda Agua según recomendación del fabricante de la olla exprés (aprox. 1,5-2 l)	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar la soja verde, y descartar objetos extraños como hojas, pequeñas piedras, así como de rotas.2. Añadir el agua de cocción y la soja verde a una olla exprés y llevar a ebullición.3. Cerrar la tapa de la olla exprés y bajar el fuego a la mitad.4. Pasado el tiempo de cocción, despresurizar la olla con cuidado. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.5. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.

Soja

Remojo

Cocción	Tiempo	Ingredientes	Procedimiento
Tradicional	1-2 h	500 g soja cruda 3-4 l agua de mineralización débil Se puede usar agua corriente, lo que nos alargará algunos minutos el tiempo de cocción	1. Limpiar la soja y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como granos rotos. 2. Añadir el agua de mineralización débil y la soja a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco entre 10 y 12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.
Rápida (olla exprés)	20-30 min	500 g soja cruda 3-4 l agua corriente	1. Limpiar la soja y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como granos rotos. 2. Añadir el agua y la soja a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco entre 10 y 12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.

Cocción

Cocción	Ingredientes	Procedimiento
Tradicional	Soja hidratada 3-4 l de agua de mineralización débil	1. Escurrir la soja remojada y aclarar con abundante agua corriente. 2. Añadir el agua de cocción y la soja a una olla grande y llevar a ebullición. 3. Mantener el fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones (2-3 minutos). 4. Bajar el fuego a la mitad. 5. Ir retirando la espuma, con ayuda de una espumadera. 6. Controlar el fuego para que la cocción sea lenta y suave. Si la soja se queda sin agua añadir más, siempre caliente. 7. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal. 8. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.
Rápida (olla exprés)	Soja hidratada Agua según recomendación del fabricante de la olla exprés (aprox. 1,5-2 l)	1. Escurrir las habas de soja remojadas y aclarar con abundante agua corriente. 2. Añadir el agua de cocción y la soja a una olla

exprés y llevar a ebullición.

3. Cerrar la tapa de la olla exprés y bajar el fuego a la mitad.

4. Pasado el tiempo de cocción, despresurizar la olla con cuidado. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal

5. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.

Guisantes

Cocción	Tiempo	Ingredientes	Procedimiento
Tradicional	45 min-1h 30 min	500 g guisante seco 2-3 l agua de mineralización débil. Se puede usar agua corriente, lo que nos alargará algunos minutos el tiempo de cocción	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar los guisantes secos y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como guisantes rotos.2. Añadir el agua y los guisantes a un recipiente grande y llevar a ebullición.3. Mantener el fuego fuerte hasta que aparezcan los primeros borbotones (2-3 minutos).4. Bajar el fuego a la mitad.5. Controlar el fuego para que la cocción sea lenta y suave. Si los guisantes se quedan sin agua añadir más, siempre caliente.6. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.7. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.
Rápida (olla exprés)	10-20 min	500 g guisante seco Agua según recomendación del fabricante de la olla exprés (aprox. 1,5-2 l)	<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar los guisantes secos y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como guisantes rotos.2. Añadir el agua de cocción y los guisantes secos a una olla exprés y llevar a ebullición.3. Cerrar la tapa de la olla exprés y bajar el fuego a la mitad.4. Pasado el tiempo de cocción, despresurizar la olla con cuidado. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.5. Conservar en el mismo recipiente de cocción con el agua hasta su consumo.



Tabla resumen

Remojo

		Relación entre peso legumbre: agua	Bicarbonato (%)	Tipo de agua	Tiempo
Carbanzos	Eficaz	1:6	1%	Corriente	10-12 h
	Tradicional	1:6	No	Mineralización débil	10-12 h
	Rápida	1:6	No	Corriente	10-12 h
Judías	Eficaz	1:6	1%	Corriente	10-12 h
	Tradicional	1:6	No	Mineralización débil	10-12 h
	Rápida	1:6	No	Corriente	10-12 h
Lentejas	Tradicional	No	No	Mineralización débil	-
	Rápida	No	No	Corriente	-
Soja verde	Tradicional	No	No	Mineralización débil	-
	Rápida	No	No	Corriente	-
Soja	Tradicional	1:6	No	Mineralización débil	10-12 h
	Rápida	1:6	No	Corriente	10-12 h
Guisante seco	Tradicional	No	No	Mineralización débil	-
	Rápida	No	No	Corriente	-

Cocción

		Relación entre peso legumbre: agua	Tipo de agua	Temperatura inicial agua	Tiempo	Sal
Garbanzos	Eficaz	1:6	Corriente	Caliente	1-2 h	0,2-0,5 %
	Tradicional	1:6	Mineralización débil	Caliente	2 h 30 min- 3 h 30 min	0,2-0,5 %
	Rápida	Según olla exprés	Corriente	Caliente	20-30 min	0,2-0,5 %
Judías	Eficaz	1:2 + sustos	Corriente	Fría	30 min-1 h	0,2-0,5 %
	Tradicional	1:2 + sustos	Mineralización débil	Fría	1 h 30 min- 2 h 30 min	0,2-0,5 %
	Rápida	Según olla exprés	Corriente	Fría	10-20 min	0,2-0,5 %
Lentejas	Tradicional	1:3	Mineralización débil	Fría	30 min-1 h	0,2-0,5 %
	Rápida	Según olla exprés	Corriente	Fría	10-20 min	0,2-0,5 %
Soja verde	Tradicional	1:3	Mineralización débil	Fría	20-35 min	0,2-0,5 %
	Rápida	Según olla exprés	Corriente	Fría	5-15 min	0,2-0,5 %
Soja	Tradicional	1:6	Mineralización débil	Fría	1-2 h	0,2-0,5 %
	Rápida	Según olla exprés	Corriente	Fría	20-30 min	0,2-0,5 %
Guisante seco	Tradicional	1:4	Mineralización débil	Fría	45-1 h 30 min	0,2-0,5 %
	Rápida	Según olla exprés	Corriente	Fría	10-20 min	0,2-0,5 %

Algunos consejos

Remojo

- Los garbanzos y las judías siempre necesitan ser remojados para llevar a cabo la cocción. La hidratación es de vital importancia para su posterior

cocción; este proceso ha de ser meticuloso y decisivo para que puedan cocinarse correctamente.

- Remojo rápido. Se podría acelerar el remojo de la siguiente manera: llevar la legumbre y el agua del remojo a ebullición. Mantener durante 2-3 minutos. Sacar la olla del fuego, tapar y dejar reposar 1 hora. Escurrir, eliminar el agua de cocción y aclarar con abundante agua fría. Iniciar entonces el proceso de cocción.
- Para acelerar el proceso de cocción de las lentejas, algunos expertos recomiendan remojarlas durante 1 hora previamente a su cocción.
- Las legumbres de tamaño medio absorben más de la mitad de su capacidad total de agua en las dos primeras horas de remojo, y su peso original se duplica al cabo de 10-12 horas.

Cocción

- La sal siempre se incorporará al final de la cocción para que no influya en el proceso.
- Asustar judías. Se le llama «asustar» al proceso que consiste en añadir agua fría a la olla cuando empieza la ebullición para que la piel de la legumbre no se rompa.
- En las judías rojas, algunos cocineros utilizan la misma agua del remojo para la cocción para conservar el color de la legumbre. Para preservar la intensidad de color en las alubias rojas y pintas hay que minimizar la cantidad de agua para cocer, que extrae pigmentos de las cubiertas de las semillas. Empezar a cocer en agua fría, la suficiente para cubrirlas, y añadir agua para mantener el nivel cuando las alubias vayan absorbiendo el agua.
- La cocción ha de ser constante. Una vez cocidas se dejarán enfriar en su propio líquido de cocción.

- Los garbanzos necesitan partir de una cocción en agua caliente ya que si no se encallan y no resultan tiernos.
- Cocción a presión: gracias a una temperatura de unos 120 °C, la olla a presión puede reducir el tiempo de cocción de las legumbres a la mitad o menos.

Uso de bicarbonato

El bicarbonato de sodio junto con el agua forman una solución salina que actúa sobre la piel de la semilla, permitiendo la entrada de agua e hidratándola por dentro. Mucho bicarbonato de sodio sería contraproducente, ya que ablandaría y estropearía su textura, además de adquirir consistencia jabonosa y sabor salado. Pero una pizca puede ayudar, sobre todo si las legumbres se dejan en remojo en agua dura.

Tipo de agua

Es importante tener en cuenta que cuanto mayor sea la dureza del agua más tiempo necesitarán en su cocción. Las aguas alcalinas o aguas duras (que tienen un pH muy elevado) no son apropiadas para el remojo y la cocción de las legumbres así que es recomendable emplear aguas envasadas de mineralización débil.



Otro tipo de cocciones

Slow cooker

Remojo

Cocción	Ingredientes	Procedimiento
Lentejas	—	Sin remojo.
Garbanzos	500 g garbanzos crudos 3-4 l agua de mineralización débil	1. Limpiar los garbanzos y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como garbanzos rotos. 2. Añadir el agua de mineralización débil y los garbanzos a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.
Judías	500 g judías crudas 3-4 l agua de mineralización débil	1. Limpiar las judías y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como judías rotas. 2. Añadir el agua de mineralización débil y las judías a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.

Cocción

Ingredientes	Procedimiento	Tiempo
500 g lentejas crudas 1,5-2 l agua de mineralización débil	1. Limpiar las lentejas y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como lentejas rotas. 2. Añadir el agua de cocción y las lentejas al <i>slow cooker</i> . 3. Tapar y encender para iniciar la cocción. 4. Comprobar la cocción a las 3 h y luego cada 30 minutos. 5. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.	3-4 h
Garbanzos hidratados 1,5-2 l agua de mineralización débil	1. Escurrir los garbanzos remojados y aclarar con abundante agua. 2. Añadir el agua de cocción y los garbanzos al <i>slow cooker</i> . 3. Tapar y encender para iniciar la cocción. 4. Comprobar la cocción a las 5 h y luego cada 30 minutos. 5. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.	6-8 h
Judías hidratadas	1. Escurrir las judías remojadas y aclarar con abundante agua.	6-8 h

1,5-2 l agua de
mineralización débil

2. Añadir el agua de cocción y los garbanzos al *slow cooker*.
 3. Tapar y encender para iniciar la cocción.
 4. Comprobar la cocción a las 5 h y luego cada 30 minutos.
 5. Parar el fuego cuando la legumbre esté cocida. Si se quiere, añadir 5-10 g de sal.
-

Baja temperatura (*sous-vide*)

Remojo

Cocción	Ingredientes	Procedimiento
Lentejas	—	Sin remojo.
Garbanzos	80 g garbanzos crudos 0,5-1 l agua de mineralización débil	1. Limpiar los garbanzos y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como garbanzos rotos. 2. Añadir el agua de mineralización débil y los garbanzos a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.
Judías	80 g judías crudas 0,5-1 l agua de mineralización débil	1. Limpiar las judías y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como judías rotas. 2. Añadir el agua de mineralización débil y las judías a un recipiente grande. 3. Dejar en un lugar fresco 10-12 horas. Si hace mucho calor dejar remojando en el refrigerador.

Cocción

Ingredientes	Procedimiento	Tiempo
80 g lentejas crudas 2-3 l agua de mineralización débil	1. Limpiar las lentejas y descartar objetos extraños, como hojas, pequeñas piedras, así como lentejas rotas. 2. Disponer en una bolsa de cocción de 200 x 150 mm. 3. Añadir las lentejas y el agua de mineralización débil. Si se quiere, añadir 1 g de sal al agua de cocción. 4. Realizar el máximo de vacío posible (aprox. 97 %). 5. Colocar sobre una superficie plana y distribuir las lentejas. 6. Cocer a 90 °C y 100 % humedad en horno de vapor. 7. Enfriar.	3-4 h
Garbanzos hidratados 140 ml agua de mineralización débil	1. Escurrir los garbanzos remojados y aclarar con abundante agua. 2. Disponer en una bolsa de cocción de 200 x 150 mm. 3. Añadir los garbanzos y el agua de mineralización débil. Si se quiere salar añadir 1 g de sal al agua de cocción. 4. Realizar el máximo de vacío posible (aprox. 97 %). 5. Colocar sobre una superficie plana y distribuir los garbanzos. 6. Cocer a 90 °C y 100 % humedad en horno de vapor. 7. Enfriar.	3 h-4 h*

Judías hidratadas 140 ml agua de mineralización débil	<ol style="list-style-type: none">1. Escurrir las judías remojadas y aclarar con abundante agua.2. Disponer en una bolsa de cocción de 200 x 150 mm.3. Añadir las judías y el agua de mineralización débil. Si se quiere, añadir 1 g de sal al agua de cocción.4. Realizar el máximo de vacío posible (aprox. 97 %).5. Colocar sobre una superficie plana y distribuir las lentejas.6. Cocer a 90 °C y 100 % humedad en horno de vapor.7. Enfriar.	2 h-3 h*
---	--	-------------

*Si se añade bicarbonato (1%)
durante el remojo, el tiempo
de cocción se reduce entre
30-45 minutos.

Tablas de cocción de legumbres frescas

Los tiempos de cocción de las legumbres frescas son mucho menores que los de las legumbres secas. Generalmente, dependen de tres factores:

- El grado de frescor de la legumbre, es decir, cuanto menor sea el tiempo que pase entre su recolección y la cocción, menos tardarán en cocer.
- El calibre de las legumbres: a calibres más grandes, más tiempo de cocción de las mismas. Generalmente, se recomienda la cocción por calibres para evitar que unas queden más cocidas que otras.
- La calidad de cada tipo de legumbres; hay variedades que requerirán un poco más de tiempo de cocción que otras.

Para hervir las legumbres frescas, basta con tratarlas de la misma manera que la cocción de una verdura.

Como pasa con las verduras, el punto de cocción deseado dependerá de uno mismo. Aquí mostramos una tabla genérica de cocción de legumbres frescas desgranadas (sin la vaina):

Proceso:

- Poner un cazo con agua hirviendo y una pizca de sal, verter las legumbres y hervir a fuego medio el tiempo requerido. Escurrir y servir.
- También hay quien las enfría directamente en un recipiente con agua fría, hielo y sal, para poder parar la cocción y mantener, así, el color verde de las mismas.

Legumbre	Tiempo
Habas	10-15 minutos

Soja

4-8 minutos

Guisantes

2-5 minutos



Recetas



Manual para principiantes

Vaya por delante que todo el mundo puede cocinar los platos propuestos en este libro. A continuación encontrarás casi 200 recetas variadas para todos los gustos. Ahora bien, si no tienes tiempo o no sabes cocinar pero quieres aumentar la presencia de las legumbres en tu dieta, te ofrecemos un decálogo de aquello imprescindible para perder el miedo a cocinar platos con legumbres:

Has de saber que

1. Hay **infinidad de legumbres** en el mercado (las más habituales son garbanzos, alubias, lentejas, habas, guisantes, soja y cacahuetes).

2. Las legumbres son un **superalimento** porque son ricas en hidratos de carbono, proteínas, fibra, minerales y vitaminas. Además, son bajas en azúcares y grasas saturadas.

3. Podemos **encontrarlas de muchas maneras**: secas, frescas, cocidas o congeladas. En principio, las que te serán más fácil de cocinar son las legumbres frescas, congeladas o en conserva.

4. Las **legumbres frescas o congeladas**, principalmente guisantes y habas frescas, no necesitan mucho tiempo de cocción.

Basta con hervirlas unos minutos en un cazo con agua y sal, escurrirlas y aliñarlas con lo que más te guste.

Nota: Acuérdate de mirar la fecha de caducidad, pero generalmente se conservan en buen estado hasta 6 meses en el congelador. Si abres el paquete y no lo gastas todo, tápalas bien otra vez para que no cojan gustos de otros alimentos o se acaben secando y ponlas de nuevo en el congelador antes de que inicien el proceso de descongelado.

5. Las **conservas de legumbres**, sobre todo alubias, garbanzos y lentejas, tienen la ventaja de que ya están listas para consumir y tienen una caducidad larga.

Para sacarlas del envase sin que se rompan en exceso, calienta unos segundos la conserva en el microondas (siempre y cuando el envase sea de

cristal y esté destapado) o en un cazo con agua caliente para poder extraerlas con facilidad. Ponlas en un escurridor y lávalas con agua fría para quitar el líquido de la conserva. No las remuevas mucho para evitar que se rompan.

6. Si tienes cerca establecimientos especializados en la venta de **legumbres cocidas a granel**, verás que es una opción perfecta: podrás comprar la variedad y cantidad que desees, además de poder pedir un poco del caldo en el que las han cocido para usar en tu cocina.

7. Las legumbres **combinan** con prácticamente todo: cereales, pastas, carne, pescado, vegetales, frutos secos, quesos, especias...

8. Tanto si las has cocinado salteadas, en puré o guisadas, **puedes hacer mayor cantidad** y congelarlas por raciones para otras ocasiones.

9. **Come legumbres tantas veces** como quieras. Aunque con 3-4 veces a la semana es suficiente para seguir una alimentación equilibrada.

10. Puedes mezclar **diferentes tipos de legumbres** en un mismo plato.

Y una última cosa, no tengas miedo: si se te pasan de cocción o se chafan, siguen siendo la mar de buenas.

Recuerda

- Cuando hagas guisos o platos de cuchara, aunque estén cocidas, te quedarán mucho mejor si las hierves con el resto de los ingredientes y las dejas reposar para que se integren los gustos.

- Ten a mano especias o condimentos para aliñar las legumbres.

- Si utilizas legumbres en conserva, vigila con la sal. Pon poca y después rectifica.

Algunas ideas

Tortillas de legumbres

Bate un par de huevos en un bol, añade un poco de sal y las legumbres cocidas y escurridas. Cuece la mezcla por las dos caras en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite.

También puedes añadir alguna verdura troceada y salteada: ajos tiernos, espinacas, pimiento verde... o trocitos de queso, jamón...

Legumbres salteadas

Pon una sartén bien caliente con un chorro de aceite y añade las legumbres escurridas, saltéalas unos minutos a fuego vivo. Añade sal, pimienta y sírvelas.

Puedes saltearlas también con ajo y perejil, tiras de carne, tomate frito, jamón, con cebolla, colas de gamba, setas...

Legumbres chafadas como un paté

Con un tenedor chafa las legumbres hasta que se forme un puré, aliñalo con sal, pimienta, aceite y si quieres unas gotas de zumo de limón.

Son ideales para poner encima de tostadas, como parte de relleno de un bocadillo o para mojar con unos bastones de pan tostado.

Legumbres aliñadas

Mezcla las legumbres en un plato con unas gotas de aceite y los condimentos que más te gusten: curri, orégano, mostaza, salsa de soja, vinagre balsámico...

También puedes añadir las a tu ensalada favorita.

Guisos exprés

Pica una cebolla y sofríela en un cazo con un chorrito de aceite, añade unas cucharadas de tomate frito y unos 200 gramos de legumbres cocidas. Cúbrela con agua o caldo y déjala hervir unos minutos. Ponlo a punto de sal y pimienta.

Puedes añadir más tipos de verdura al sofrito, chile picante, unos trocitos de salchicha, un hueso de jamón, laurel u otras especias...

Justificación de las recetas

Premisas

Las recetas están elaboradas según los siguientes criterios:

La legumbre es el ingrediente protagonista

Verás que desde un punto de vista gustativo, combinan con todo... o casi todo.

Recetas polivalentes

Se pueden utilizar un montón de variedades (cambiando una por otra) y son fáciles de adaptar al plato según tus conocimientos.

Recetas adaptadas y adaptables

Elaboraciones pensadas para distintos grados de conocimiento.

Combinaciones atemporales

De legumbres podemos disponer siempre y las recetas están pensadas para poder recrearlas durante todo el año (aunque puede depender de la estacionalidad de los otros ingredientes que participen o aportar valor añadido si se varían los productos según la temporada).

Recetas para ti y para todos

Crea tus propias recetas. Sé un prescriptor, comparte tus recetas, trucos y experiencias.

Algunos aspectos en torno a las recetas

- Las recetas no están estructuradas en entrantes, primeros platos y segundos platos. El objetivo es mostrar el amplio espectro de elaboraciones y combinaciones que nos aportan, para que incentiven la imaginación y den ideas para llevar a cabo en la cocina del día a día.

- La mayoría de los platos están hechos partiendo de legumbres cocidas, entendiéndolo que facilitan la elaboración de los mismos y dan más agilidad a la hora de concebir el plato.

- Las legumbres cocidas se pueden obtener a granel (con la opción de poder adquirir, también, caldo de la cocción) o en conserva. Si se quieren cocer en casa, en las páginas 66 a 78 se explican diferentes maneras según tiempo o posibilidades (cocción tradicional u olla a presión).

a Recuerda que si se compran cocidas en conserva, es mejor lavarlas con agua para eliminar el líquido de la conserva. Una vez limpias, hay que escurrir bien y cocinar.

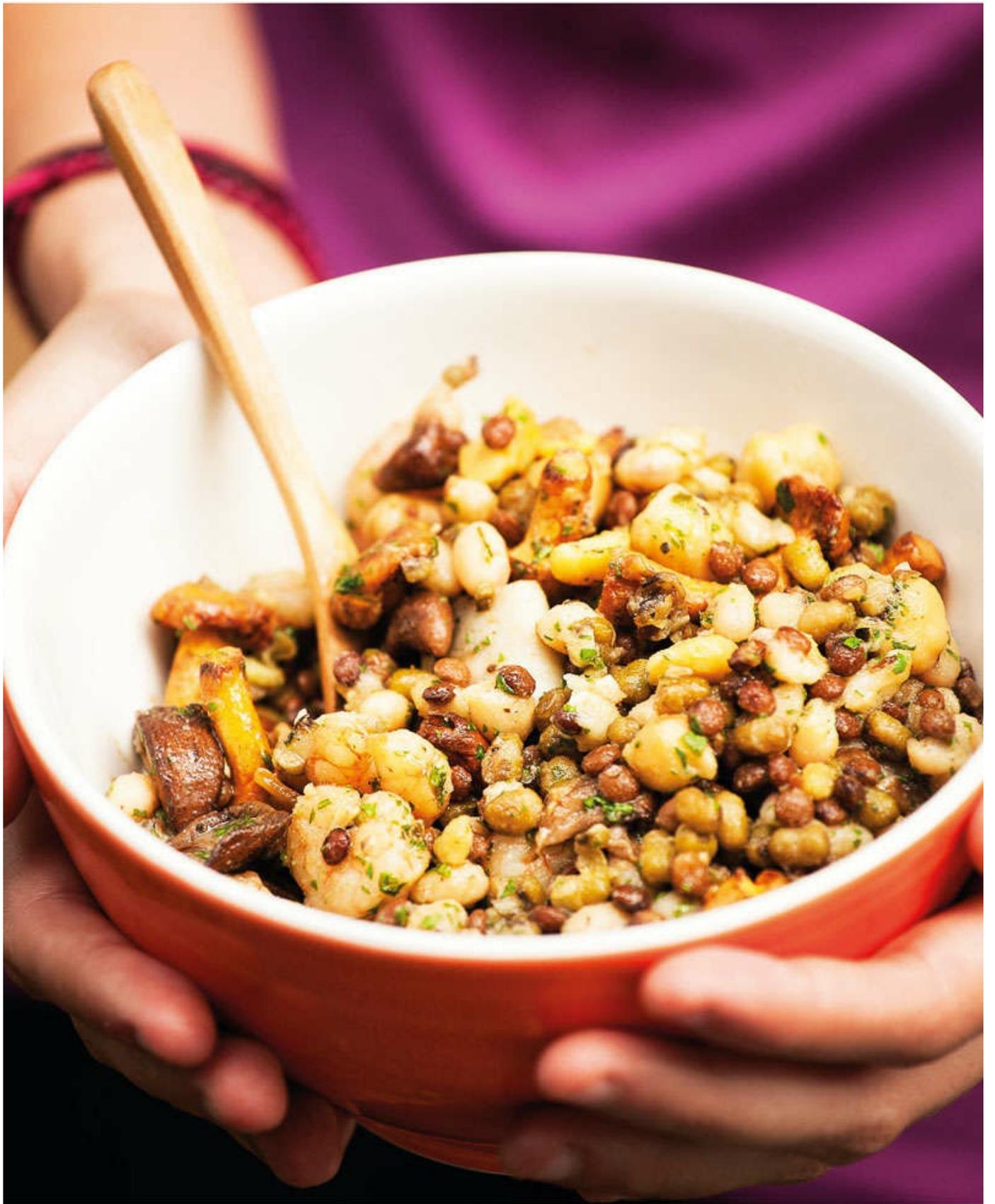
- No se han puesto cantidades en lo que se refiere a especias, condimentos o aceite para que se puedan adaptar a tu paladar y preferencias.

- Las recetas que están elaboradas a partir de legumbre cruda, se pueden adaptar con legumbre cocida cambiando los tiempos y pautas de elaboración.

- Como todo, la calidad de las legumbres (ya sean frescas o cocidas) la decides tú. Es el primer punto para asegurar el éxito del plato.

- Prueba nuevas variedades que tengas en tu ámbito de compra y

experimenta sus posibilidades con tipos de cocción o elaboraciones diferentes.



Para picar a cualquier hora

Como aperitivo de una comida en familia, viendo un partido de fútbol con los amigos o como tentempié en el trabajo, las legumbres son un snack saludable y apetitoso a cualquier hora, que además te alimentarán de forma natural.



Crispy de legumbres

Ingredientes para 4 pers.

200 g garbanzos y judías blancas pequeñas cocidas

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y disponerlas encima de un papel absorbente para que se sequen.
 2. En dos bandejas de horno forradas con papel de horno, colocar los dos tipos de legumbres por separado.
 3. Hornear las judías unos 15-20 minutos a 180 °C, hasta que se sequen y doren ligeramente.
 4. Hornear los garbanzos unos 30-40 minutos a 180 °C, hasta que se sequen y doren ligeramente.
 5. Una vez horneadas y en caliente, aliñar las legumbres con unas gotas de aceite, sal y pimienta. Remover para que se impregnen y esperar a que se enfríen para servir.
-

Observaciones

Podéis cambiar la pimienta por otro tipo de especia en polvo (garam masala, cilantro...).

Es importante consumirlas al momento para que no se ablanden. También se pueden guardar en un recipiente tapado 1-2 días.

Si toman humedad, se pueden secar al horno de nuevo durante unos minutos para que vuelvan a estar crujientes.



Legumbres fritas

Ingredientes para 4 pers.

200 g legumbres cocidas

Harina

Huevo

Pan rallado

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

1 limón

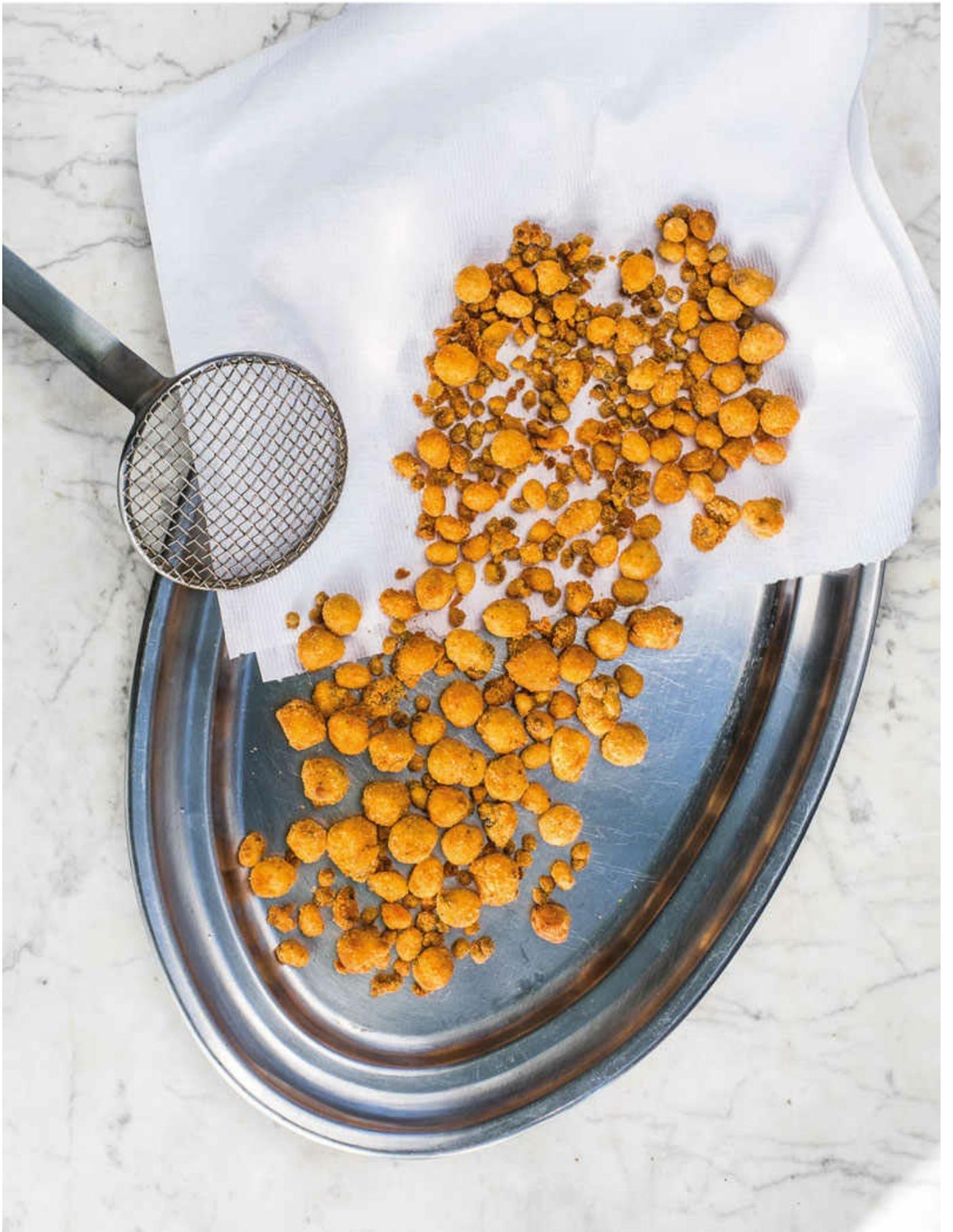
Elaboración

1. Escurrir y colocar las legumbres encima de un papel absorbente para que se sequen.
2. Por tandas, para evitar que se rompan, pasar con cuidado las legumbres por harina (espolvorear bien para eliminar el exceso) y seguidamente por huevo batido y acabar poniéndolas en un plato con pan rallado.
3. Calentar una sartén con aceite a fuego vivo, freír las legumbres hasta que se doren uniformemente.
4. Escurrir encima de papel absorbente. Salpimentar y servir con un trozo de limón.

Observaciones

Es muy importante freír las legumbres y consumir al momento para que no se humedezca el empanado.

Se puede sustituir el limón por alguna salsa picante tipo de aperitivo.



Magdalenas de legumbres

Ingredientes para 10 pers.

400 g judías negras cocidas

165 g mantequilla pomada

35 g aceite de oliva virgen

5 huevos

25 g glucosa

15 g azúcar en polvo

250 g harina tamizada

25 g levadura química

Sal

Elaboración

1. Escurrir las judías. Reservar unas cuantas enteras y reducir a puré el resto. Reservar.
2. Colocar la mantequilla y el azúcar en un recipiente con fondo cóncavo y con ayuda de una batidora, batir hasta formar una crema.
3. Añadir la glucosa y los huevos uno a uno mientras se sigue batiendo la masa.
4. En un bol a parte mezclar la harina y la levadura. Tamizarla utilizando un colador fino.
5. Incorporar esta mezcla poco a poco a velocidad mínima para que vaya ligando el conjunto.
6. Añadir el aceite de oliva, la pasta de judías, una pizca de sal y mezclar con una espátula.
7. Disponer esta masa en una manga pastelera y rellenar los moldes de magdalenas a un tercio de su capacidad. Repartir por encima las judías enteras que teníamos reservadas.
8. Cocer a 200 °C entre 6 y 8 minutos.



Nachos de garbanzos

Ingredientes para 10 pers.

250 g harina de garbanzos

1 c.p. levadura química

60 g aceite de oliva virgen

60-80 g agua caliente

Sal y pimienta

Mezcla de especias marroquí en polvo

Elaboración

1. En un bol, poner la harina, la levadura, la sal y la pimienta.
2. Añadir el aceite, y con ayuda de las manos mezclar hasta que esté bien integrado en la masa.
3. Añadir el agua e ir trabajando la masa hasta que forme una pasta compacta pero flexible.
4. En una superficie lisa, colocar la masa entre dos papeles de horno. Estirar la masa lo más finamente posible. Dejarla enfriar y reposar en la nevera unos 30 minutos.
5. Pasado este tiempo, retirar el papel de la parte superior y espolvorear las especias, la sal y la pimienta. Fijar las especias presionando la masa ligeramente con las manos y cortar en triángulos con un cuchillo.
6. Colocar los triángulos sobre una bandeja de horno forrada con papel.
7. Hornear de 10 a 12 minutos a 175 °C.
8. Dejar enfriar y servir.



Esféricos de legumbres

Ingredientes para 4 pers.

Para hacer esféricos de garbanzos

150 g garbanzos cocidos

125 ml agua

5 ml aceite de oliva virgen extra

Para el baño de alginato

5 g alginato sódico en polvo

1 l agua mineral

Para hacer esféricos de judías blancas

150 g judías blancas cocidas

100 ml agua

5 ml aceite de oliva virgen extra

Otros

Gluconolactato cálcico en polvo (20 g/l)

Sal en escamas, pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre balsámico

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y las judías blancas por separado.

2. Triturar cada una de las legumbres junto con el agua y el aceite hasta formar dos cremas bien finas.
 3. Añadir el gluconolactato en la proporción indicada según el peso de la crema y volver a triturar procurando que no coja aire la mezcla.
 4. Reservar en la nevera.
-

Para el baño de alginato

1. Disolver el alginato en el agua y triturar en una batidora de vaso durante unos minutos hasta su completa disolución.
 2. Colar y reservar en la nevera durante una hora.
-

Para hacer los esféricos

1. Poner el baño de alginato en una bandeja ancha.
2. Con una cuchara semiesférica, verter el preparado de legumbres en el baño formando bolas. Esperar un minuto aproximadamente hasta que formen una fina capa exterior. Cuanto más tiempo pase dentro de este baño, más gruesa será la capa que da forma al esférico.
3. Sacar los esféricos del baño de alginato y traspasarlos a otro recipiente con agua limpia.
4. Escurrir y servir en una cuchara con una pizca de cristales de sal, pimienta, un chorrito de aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre balsámico.



Como parte de panes u otras masas

Crea masas diferentes y originales añadiendo legumbres como ingrediente en las masas de pan o simplemente combinándolas con tortas, pizzas o bocadillos. Además de gozar de nuevos sabores más ricos y complejos, estarás enriqueciendo tu alimentación con una excelente fuente de proteína vegetal.



Coca de verduras asadas y garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

200 g garbanzos cocidos
8 espárragos verdes
500 g masa cruda de pan
2 tomates
1 calabacín
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico
Tomillo en hojas
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. Lavar las verduras. Cortar el tomate y el calabacín en rodajas y el resto de las verduras en trocitos.
3. Estirar la masa de pan con ayuda de un rodillo lo más finamente posible.
4. Disponer las verduras intercaladas entre sí. Salpimentar y aliñar con unas gotas de vinagre y un chorrito de aceite.
5. Cocer la coca a 180 °C durante unos 15 minutos, hasta que esté la masa cocida.
6. Sacar del horno, disponer los garbanzos repartidos por encima, espolvorear con tomillo y volver a poner al horno. Cocer unos 5 minutos más.
7. Servir.



Minipizzas de lentejas

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

1 cebolla picada

100 g queso Cheddar

Hojas de espinacas frescas

2 tomates

Masa de pizza

Salsa picante

Comino en polvo

Albahaca fresca

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Precalentar el horno a 190 °C.
2. Escurrir las lentejas. Reservar.
3. Picar las espinacas.
4. Estirar y cortar la masa de la pizza con ayuda de un molde redondo en varias porciones. Colocarlas sobre una bandeja para hornear forrada de papel de horno.
5. Precocer la masa de pizza a 190 °C durante 5 minutos y retirar del horno.
6. Mezclar las lentejas cocidas con la cebolla, las espinacas, la salsa y el comino en un bol. Salpimentar.
7. Lavar y cortar los tomates a rodajas.
8. Disponer los tomates encima de la masa y repartir la mezcla de lentejas encima. Aliñar con unas gotas de aceite de oliva.
9. Disponer el queso y hornear unos 5-8 minutos hasta que funda y termine de cocerse.

10. Poner una hoja de albahaca encima y servir.



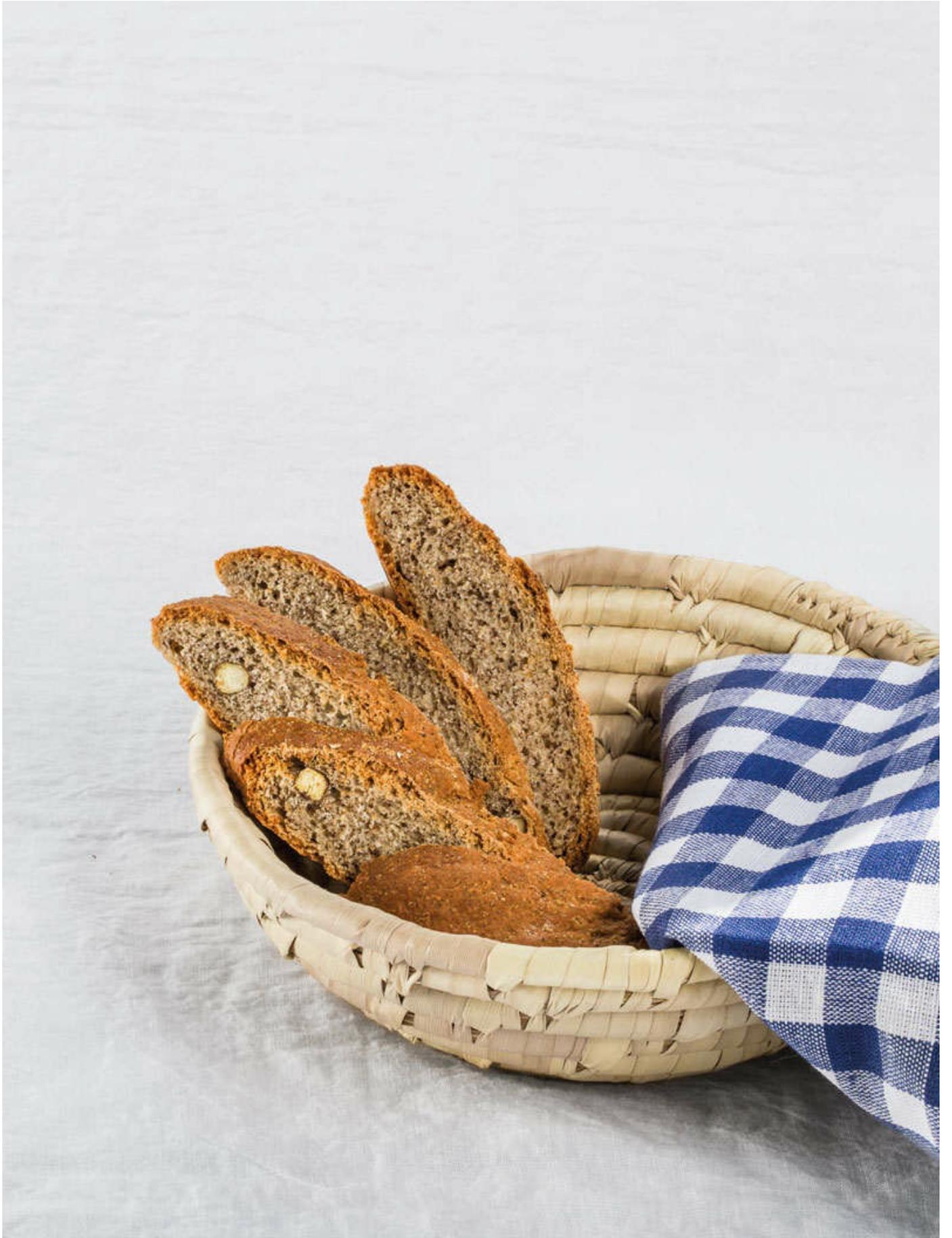
Pan de guisante negro

Ingredientes para 2 pers.

190 g harina floja
140 g agua
65 g harina de guisantes negros casera
20 g aceite de oliva virgen extra
10 g levadura fresca
7 g sal
1,5 g azúcar
Guisantes negros cocidos

Elaboración

1. Juntar las harinas con el azúcar y reservar.
2. Deshacer la levadura fresca en el agua tibia.
3. Mezclar las harinas con el agua y la levadura.
4. Añadir la sal, el aceite de oliva y amasar.
5. Dejar reposar durante 16 horas en la nevera. Pasado ese tiempo volver a amasar para eliminar el gas y dar forma de pan a la masa. Añadir algún guisante cocido entero a la masa.
6. Dejar fermentar durante 1 hora a temperatura cálida y húmeda.
7. Cocer en el horno a 170 °C durante 20 minutos, bajar la temperatura a 140 °C y dejar cocer 10 minutos más.
8. Dejar enfriar y servir.



Pan hindú de legumbres

Ingredientes para 4 pers.

200 g judías blancas cocidas

300 g harina de trigo

140 g agua

Pimentón picante

Comino en polvo

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Escurrir las judías cocidas. Reservar.
2. Aplastar las judías con un tenedor y añadir las especias, sal y aceite.
3. Mezclar la harina con el agua hasta conseguir una masa homogénea.
4. Formar bolas de unos 50 g y reservar.
5. Con ayuda del rodillo aplanar la masa de harina e introducir 30 g de pasta de judía. Cerrar la masa con las manos volviendo a formar bolas y manteniendo el relleno en su interior.
6. Estirar cuidadosamente la masa rellena con el rodillo, hasta obtener la forma de un disco de medio centímetro de grosor, aproximadamente.
7. Dorar en una sartén a fuego medio con un poco de aceite por ambos lados.
8. Escurrir sobre papel absorbente y servir.



Tostada de pescado azul con judías rojas

Ingredientes para 4 pers.

300 g judías rojas cocidas
8 filetes de caballa limpios
4 rebanadas de pan de payés
4 tomates medianos
2 cebollas tiernas
1 diente de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Mantequilla
Zumo de limón
Hierbas provenzales molidas
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías rojas y reservar.
2. Cortar los filetes de caballa a escalopas.
3. Pelar y cortar la cebolla en juliana. Lavar y cortar el tomate en rodajas finas.
4. Triturar las judías en trocitos irregulares con un poco de mantequilla y el ajo picado.
5. Aliñar con sal y unas gotas de zumo de limón.
6. Disponer encima de la rebanada el puré de legumbres, el tomate en rodajas y después la cebolla. Aliñar con sal, pimienta, una pizca de hierbas provenzales y unas gotas de aceite de oliva.
7. Hornear unos 15 minutos a 170 °C. Sacar del horno y disponer encima las láminas de caballa.
8. Salpimentar y volver a hornear durante 5 minutos más.
9. Espolvorear con más hierbas y aliñar con un poco de aceite. Servir.



Blinis de legumbres

Ingredientes para 8 pers.

100 g garbanzos cocidos

40 g harina

10 g agua

6 g levadura química

2 claras de huevo

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Queso cremoso

Lentejas mini cocidas

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos cocidos.
2. En un recipiente alto poner los garbanzos con las claras de huevo y el agua. Triturar hasta conseguir una masa sin grumos.
3. En un bol mezclar la harina con la levadura. Añadir a los garbanzos y triturar. Poner a punto de sal.
4. En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva verter porciones de masa formando discos de unos 5 cm de diámetro.
5. Dorarlos por ambos lados.
6. Colocar los blinis en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
7. Servir con un poco de queso cremoso y unas lentejas mini encima.



Dossa de legumbres y trigo

Ingredientes para 4 pers.

120 g harina de garbanzos

120 g harina de trigo

10 g semillas de mostaza molidas

2 g levadura química

400 ml agua

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Echar las harinas en un bol y mezclar con la levadura, la mostaza y un poco de sal.
2. Incorporar el agua y batir hasta que la masa sea homogénea.
3. En una sartén antiadherente poner unas gotas de aceite de oliva. Con la ayuda de un cucharón verter la masa en la sartén hasta que cubra la superficie.
4. Cocer la masa hasta que empiecen a salir burbujas de la parte superior.
5. Dar la vuelta, dorar unos segundos y servir.



Masa vegetal de coliflor y legumbres

Ingredientes para 4 pers.

200 g judías cocidas

125 g harina de arroz no glutinoso

120 g coliflor fresca

50 g queso mozzarella rallado

2 huevos

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías y chafar con ayuda de un tenedor. Reservar. 2. Lavar y picar la coliflor.
 3. Colocarla en un molde apto para microondas y añadir un chorrito de agua.
 4. Cocer en el microondas durante 4 minutos aproximadamente a máxima potencia.
 5. Escurrir y secar la coliflor con papel absorbente.
 6. Batir los huevos, verter el queso rallado e incorporar la coliflor. Añadir la harina y las judías chafadas. Condimentar con sal y pimienta.
 7. Remover bien hasta homogeneizar toda la masa.
 8. Extender sobre un papel de horno y darle forma redonda con ayuda de las manos hasta conseguir una base de unos 20 a 25 cm de diámetro.
 9. Hornear de 15 a 20 minutos a 200 °C. Cada 5 minutos dar la vuelta a la masa para que se dore por ambos lados.
-

Observaciones

Se puede usar como base de pizza.



Tacos de judías negras

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías negras cocidas

Tortillas mexicanas

2 cebollas

1 pimiento rojo

Salsa de tomate

Cilantro picado

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Salsa pico de gallo

Crema agria

Guacamole

Elaboración

1. Escurrir las judías negras. Reservar.
2. Lavar el pimiento y pelar la cebolla. Cortar a dados pequeños.
3. Sofreír la verdura en una sartén con un poco de aceite, añadir las judías y saltear el conjunto. Añadir un poco de salsa de tomate y mezclar. Salpimentar.
4. En otra sartén dorar las tortillas por las dos caras, rellenar con las judías.
5. Servir con un poco de guacamole, el pico de gallo por encima, y la crema agria.
6. Espolvorear con cilantro.



Socca de garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

230 g harina de garbanzos

450 ml agua

2 claras de huevo

Aceite de oliva virgen extra

Hierbas aromáticas (perejil, eneldo, albahaca, estragón...)

Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner en un bol la harina, el agua, una cucharada de aceite, sal y pimienta.
2. Mezclar con un batidor hasta conseguir una crema sin grumos.
3. Lavar y picar las hierbas aromáticas. Añadir a la masa.
4. Batir las claras a punto de nieve y añadir suavemente a la masa.
5. En una sartén con aceite de oliva, poner un cucharón de masa procurando que cubra la base de la sartén.
6. Cuando empiecen a salir burbujas a la masa, darle la vuelta con ayuda de una espátula y cocer por el otro lado.
7. Retirar y servir.



Tortilla de maíz y legumbre

Ingredientes para 4 pers.

100 g harina de garbanzos

100 g harina de maíz

120 g agua caliente

2 g sal

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Mezclar la harina de garbanzo con la harina de maíz y la sal.
2. Añadir el agua caliente a la mezcla anterior y amasar con las manos hasta conseguir una masa homogénea.
3. Hacer bolas con la masa de unos 20 g cada una y estirarlas con ayuda de un rodillo o una prensa hasta obtener discos finos. Dorar las tortillas en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva por los dos lados.
4. Retirar y rellenar al gusto.



Tortitas con huevo

Ingredientes para 4 pers.

40 g harina de garbanzos

4 huevos

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Batir los huevos y añadir la harina.
2. Mezclar con un batidor hasta conseguir una masa sin grumos.
3. En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, verter una cantidad de masa suficiente para que cubra la superficie de la sartén.
4. Cuajar la tortita por ambos lados.
5. Retirar y rellenar al gusto.



En sopas

Las legumbres pueden ser una excelente opción para usar como pasta de sopa o directamente como ingrediente principal en la receta. Esto no es nada nuevo, pues desde el cocido español a la angloindia mulagatawny, en todas las culturas alimentarias encontramos sopas con legumbres. ¿Te atreves a ir un poco más lejos? ¿Qué tal un Irish coffee de habas? ¿O una sopa fría de judías blancas?



Irish coffee de habas

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas

2 cebollas

2 dientes de ajo

Unas hojas de perejil

Un chorrito de anís

Nata líquida 35 % M.G.

Menta fresca picada

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta blanca

Elaboración

1. Pelar y picar los ajos y las cebollas y sofreír en una sartén con un poco de aceite a fuego suave.
2. Incorporar las habas, las hojas de perejil, un chorrito de anís y cubrir con agua. Dejar cocer a fuego suave hasta que estén tiernas procurando que queden caldosas.
3. Poner en un recipiente alto, triturar hasta formar una sopa y salpimentar. Añadir más agua si fuera necesario para aligerar la textura de la sopa.
4. Montar la nata con ayuda de un robot o una varilla, añadir la menta y un poco de sal.
5. Servir la sopa bien caliente y una cucharada de nata montada encima.



Sopa de garbanzos, verduras y laurel

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

1 puerro

1 chirivía

¼ col verde

2 zanahorias

2 tomates

2 hojas de laurel

1 c.s. pimentón dulce

Agua

Vino blanco

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y reservar los garbanzos.

2. Lavar y pelar las zanahorias y la chirivía. Lavar la col, los tomates y el puerro. Cortar las verduras en trozos no muy pequeños y rallar el tomate.

3. En una olla, calentar un chorrito de aceite y sofreír el puerro, la chirivía y la zanahoria.

4. Una vez esté dorado, añadir la col y remover, dejar cocer unos minutos con la olla tapada.

5. Añadir el laurel y el pimentón, remover y verter el vino. Dejar reducir a fuego medio. Poner el tomate y rehogar unos minutos.

6. Condimentar con sal y pimienta.

7. Poner los garbanzos y cubrir con agua.

8. Dejar cocer unos 10 minutos, rectificar de sal y servir.



Sopa de lentejas con castañas

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

2 nabos

2 chirivías

1 l de agua o caldo de verduras

1 puñado de castañas asadas

1 puñado de coles de Bruselas

Hierbas provenzales

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Pelar y picar las castañas. Reservar.
3. Lavar y pelar los nabos y las chirivías. Cortar en trozos no muy pequeños.
4. Retirar las hojas externas de las coles, lavarlas y cortarlas por la mitad.
5. En una cazuela, con unas gotas de aceite de oliva, rehogar las verduras unos minutos. Incorporar el agua y las hierbas provenzales y dejar cocer hasta que la verdura esté tierna.
6. Añadir las lentejas y el picadillo de castañas, calentar un par de minutos más y salpimentar.
7. Servir.



Sopa dulce de judías blancas

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

3 cebollas

2 dientes de ajo

2 zanahorias

½ bulbo de hinojo

Agua o caldo de verduras

Azúcar

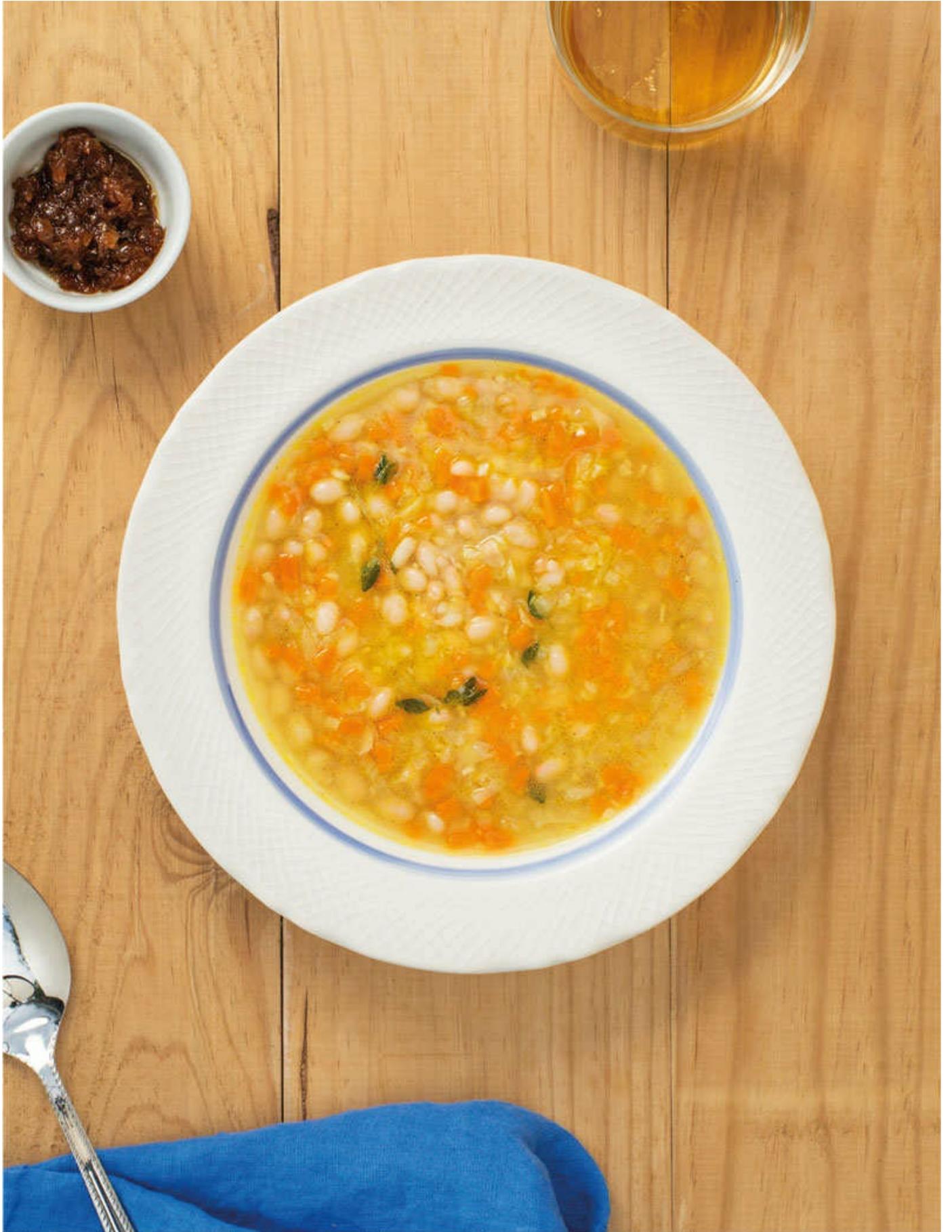
Una rama de tomillo fresco

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. Pelar y trocear las verduras en dados pequeños. Cortar el ajo a láminas.
3. En un cazo, freír el ajo con un poco de aceite de oliva. Añadir la zanahoria y el hinojo y sofreír unos minutos.
4. Añadir las judías blancas y el tomillo, cubrir con agua o caldo y dejar hervir unos 10 minutos. Salpimentar.
5. En otro cazo, poner a sofreír la cebolla con un poco de aceite de oliva. Cuando esté transparente, añadir un poco de azúcar y dejar que coja color. Si es preciso, añadir unas gotas de agua.
6. Retirar del fuego y reservar.
7. Servir caliente con la cebolla caramelizada.



Sopa Mulligatwany de lentejas

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas rojas

Caldo de verduras

20 g jengibre

2 cebollas

2 tomates

1 c.s. cúrcuma

1 c.s. curri en polvo

Cilantro

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla y el tomate. Pelar y rallar el jengibre.
2. En una sartén con unas gotas de aceite de oliva, dorar la cebolla y el jengibre. Añadir el tomate, remover y dejar cocer unos minutos a fuego medio.
3. Añadir el curri, la cúrcuma y rehogar.
4. Poner las lentejas escurridas, remover y cubrir con caldo de verduras.
5. Dejar cocer unos 10-15 minutos hasta que estén tiernas procurando que quede una sopa caldosa, y rectificar de sal y pimienta.
6. Servir con el cilantro por encima.



Sopa fría de garbanzos con jengibre

Ingredientes para 4 pers.

450 g garbanzos cocidos

600 ml agua o caldo de verduras

1 cebolla tierna

Zumo de limón

Salsa de soja

Ralladura de jengibre fresco

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservarlos en un recipiente alto que permita mezclar bien los ingredientes.
2. Añadir el agua o caldo, un chorrito de salsa de soja y de aceite de oliva al recipiente en el que se encuentran los garbanzos, triturar y salpimentar.
3. Aromatizar al gusto con la ralladura de jengibre y unas gotas de zumo de limón.
4. Pelar y picar la cebolla.
5. Poner en la base del plato la cebolla picada y servir la sopa bien fría encima.



Sopa fría de garbanzos y naranja

Ingredientes para 4 pers.

600 g garbanzos cocidos

300 ml zumo de naranja

300 ml agua

20 g cebolla tierna

Cardamomo molido

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Piel de naranja rallada

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservarlos en un recipiente alto que permita mezclar bien los ingredientes.
2. Pelar y picar la cebolla.
3. Añadir la cebolla cortada, un chorrito de aceite de oliva y el resto de los ingredientes al recipiente en el que se encuentran los garbanzos.
4. Triturar, condimentar con el cardamomo, sal y pimienta.
5. Servir frío, con la ralladura de naranja y un toque de pimienta.



Sopa fría de guisantes con menta

Ingredientes para 4 pers.

600 g guisantes frescos desgranados

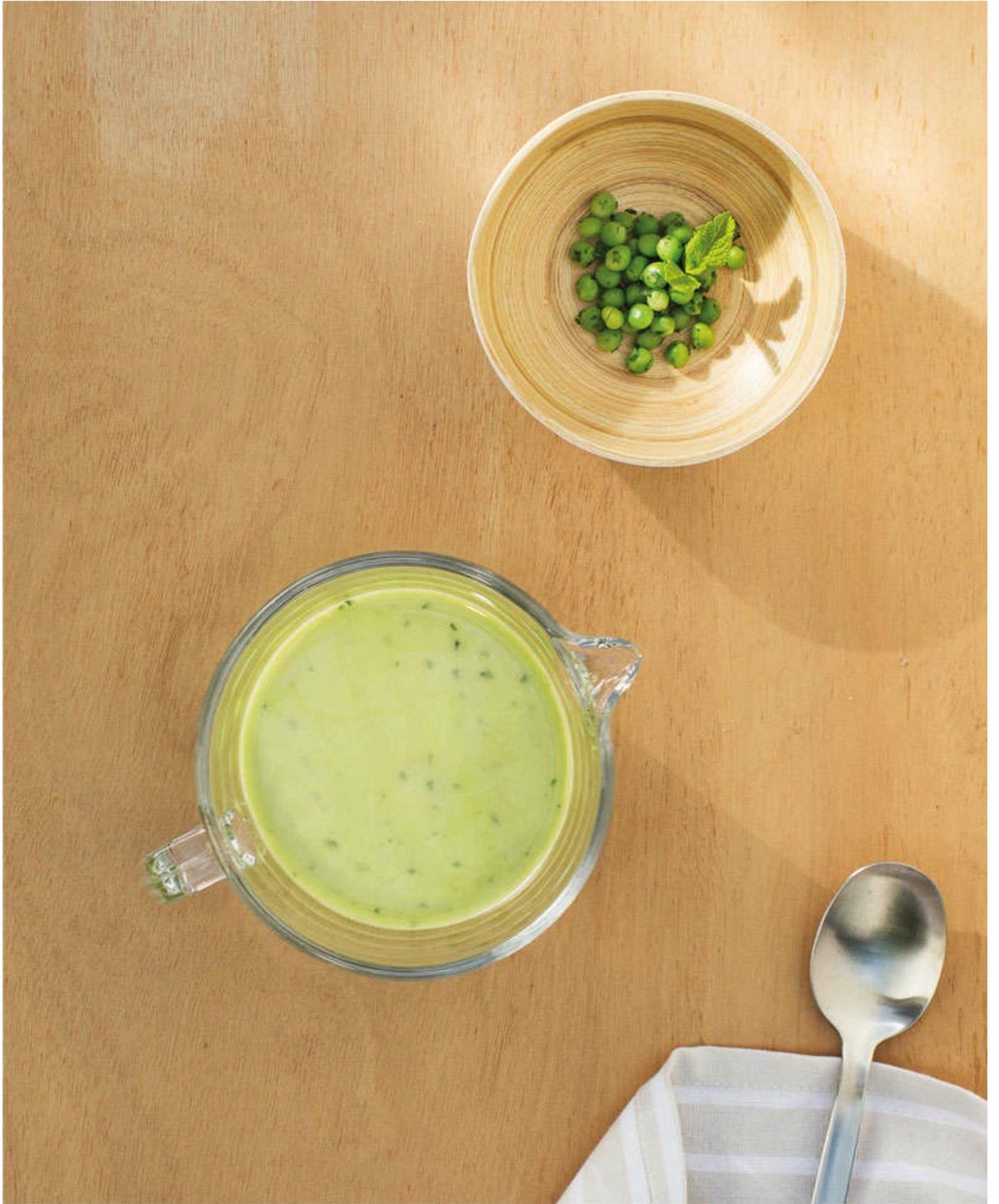
½ manojo de menta fresca

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. En un cazo con abundante agua hirviendo y sal cocer los guisantes durante 8-12 minutos o hasta que estén tiernos. Colar, reservar el agua de cocción y enfriar.
2. Reservar unos guisantes para la ensalada.
3. Disponer el resto de los guisantes en un recipiente alto junto la misma cantidad aproximadamente del agua de cocción, un chorrito de aceite de oliva, la mitad de las hojas de menta y triturar. Salpimentar.
4. Picar el resto de la menta. Mezclar los guisantes enteros con sal, pimienta y la menta.
5. Poner la ensalada en un bol. Servir la sopa bien fría.



Sopa fría de judías blancas

Ingredientes para 4 pers.

600 g judías blancas cocidas

450 ml agua o caldo de verduras

Perejil picado

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías blancas y reservarlas en un recipiente alto.
2. Añadir el agua o caldo, un chorrito de aceite de oliva y otro de vinagre, triturar y salpimentar.
3. Servir frío con el perejil picado por encima.



Sopa fría de judías con pimiento y anchoa

Ingredientes para 4 pers.

600 g judías blancas cocidas

450 ml agua o caldo de verduras

½ pimiento verde

1 cebolla tierna

8 filetes de anchoa en salazón

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías blancas y reservarlas en un recipiente alto.
2. Incorporar el agua o caldo de verduras, las anchoas limpias, pimienta y triturar. Puede que no sea necesario añadir sal ya que las anchoas son saladas.
3. Pelar la cebolla y lavar el pimiento. Picarlos finamente.
4. Realizar una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre, sal y la pimienta. Incorporar las verduras y remover bien.
5. Servir la sopa fría con la vinagreta por encima.



Sopa fría de lentejas con tomate

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

280 g zumo de tomate

120 ml agua

8 o 10 tomates cherry

4 tallos de apio

Vodka

Tabasco

Zumo de limón

Cebollino

Perifollo fresco

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y colocarlas en un recipiente alto junto con el zumo de tomate y el agua. Triturar y colar para obtener una sopa más fina.
2. Aromatizar al gusto con unas gotas de vodka, unas gotas de tabasco y de limón, la sal y la pimienta.
3. Picar el cebollino y añadir a la sopa.
4. Servirla muy fría con los bastones de apio, los tomates cherry cortados por la mitad y el perifollo.



En forma de crema

A menudo añadimos patata, arroz u otros almidones a nuestras cremas.

¿Por qué no legumbres? En este capítulo te mostramos cómo las legumbres son una alternativa perfecta a la hora de cocinar nuestras cremas, pues además de aportar textura, se descubren como un ingrediente que puede llegar a sorprender por su suavidad y elegancia.



Cremas base de legumbres para condimentar al gusto

Aquí te mostramos unas cremas base de legumbres para que puedas combinarlas con lo que más te guste. Hemos añadido algunas ideas de aliños por si quieres dar un toque diferente a la crema.

Ingredientes para 1 pers.

Crema base de judías blancas

150 g judías blancas cocidas

50 ml caldo vegetal

2 c.s. aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Crema base de garbanzos

150 g garbanzos cocidos

50 ml caldo vegetal

2 c.s. aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Crema base de lentejas

150 g de lentejas cocidas

90 ml caldo vegetal

2 c.s. aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Crema base de legumbres con cereales (proteína vegetal)

75 g garbanzos cocidos

75 g pasta cocida (30 g en crudo)

120 ml caldo vegetal

2 c.s. aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Ponerlas en un recipiente alto.
2. Añadir el líquido, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Triturar el conjunto hasta formar una crema.
4. Hacer el mismo procedimiento cuando se mezcle con la pasta cocida.
5. A partir de aquí se pueden añadir múltiples ingredientes para combinar con estas cremas base.

Observaciones

Puede que se tenga que variar la cantidad de líquido dependiendo de si gusta más o menos espesa.

Las cremas se pueden conservar en la nevera entre 2 y 4 días en un recipiente tapado.

Crema de judías con pimiento asado y aceitunas

Elaboración

1. Asar un pimiento entero al horno durante 20-25 minutos a 180 °C. Pelarlo y quitarle las semillas.
2. Picarlo y ponerlo en un recipiente. Aliñar con sal, pimienta, vinagre balsámico y aceite de oliva virgen.
3. Disponer la crema de judías en un plato, la salsa de pimientos y repartir una cucharadita de pasta de aceitunas negras.

Crema de garbanzos con pesto de albahaca

Elaboración

1. Triturar un buen manojo de hojas de albahaca fresca, unos cuantos piñones tostados, medio ajo pelado, zumo de limón, aceite de oliva virgen y un chorrito de agua.
2. Poner a punto de sal y pimienta.
3. Salsear la crema con el pesto.

Crema de lentejas con ajo frito y vinagre

Elaboración

1. Freír unos dientes de ajo pelados y laminados en una sartén con aceite. Se puede poner un poco de chile picante.
2. Apartarlo del fuego y añadir un chorro de vinagre, sal y pimienta.
3. Aliñar la crema de lentejas con la vinagreta caliente.

Crema de garbanzos con espinacas

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

4 dientes de ajo

2 manojos de espinacas

Caldo de verduras

Comino en grano

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de vino

Sal

Pimentón dulce

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar.
2. Lavar y escurrir las espinacas. Rehogarlas en una sartén con un poco de aceite de oliva. Salar y reservar.
3. En una cazuela a fuego medio añadir un chorro de aceite de oliva y los ajos picados hasta que estén dorados. Incorporar la mitad de las espinacas, los garbanzos y el comino. Cubrir con el caldo de verduras y dejar hervir unos minutos. Triturar.
4. Aderezar la otra mitad de las espinacas con el pimentón dulce, unas gotas de vinagre de vino y sal.
5. Servir la crema en un plato con las espinacas por encima.



Crema de garbanzos con miso

Ingredientes para 4 pers.

300 g garbanzos cocidos
6 g dashi instantáneo
1 l agua
1 cebolla grande
2 c.s. algas deshidratadas
1 c.p. pasta de miso blanco
Germinados de legumbres
Aceite de oliva virgen extra
Sal y/o salsa de soja

Elaboración

1. Escurrir y reservar los garbanzos.
 2. Pelar y picar la cebolla.
 3. En una cazuela añadir un poco de aceite de oliva y pochar la cebolla a fuego lento.
 4. Añadir el agua y llevar a ebullición, incorporar el dashi y las algas. Cocer a fuego suave durante unos minutos. Dejar reposar la sopa hasta que las algas estén bien hidratadas.
 5. Deshacer el miso en un poco de caldo y añadir a la sopa junto con los garbanzos.
 6. Remover y retirar del fuego.
 7. Triturar con ayuda de una batidora. La crema se puede pasar por un colador para obtener una textura más fina.
 8. Poner a punto de sal o soja.
 9. Servir con los germinados por encima.
-

Observaciones

Se puede sustituir o combinar la sal con salsa de soja, pero hay que tener en cuenta que el dashi también es salado.



Crema de guisantes al curri

Ingredientes para 4 pers.

400 g guisantes frescos desgranados

100 g yogur

50 g mantequilla

4 ajos tiernos

2 cebollas

Agua o caldo de verduras

Curri en polvo

Menta fresca

Limón

Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar y picar los ajos y las cebollas. En un cazo poner a fundir la mantequilla y sofreír la verdura a fuego suave durante 15-20 minutos.
2. Añadir los guisantes y cubrir con el agua o el caldo. Cocer lentamente unos 10 minutos aproximadamente o hasta que estén tiernos.
3. Añadir curri y la mitad del yogur y triturar. En el caso de querer una crema más ligera, añadir un poco más de agua o de caldo.
4. Poner a punto de sal y pimienta.
5. Mezclar el yogur sobrante con unas gotas de zumo de limón, curri, sal y pimienta.
6. Poner la crema en un plato y salsear con la salsa de yogur. Poner unas hojas de menta fresca encima.



Crema de habas con huevo escalfado

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas

4 huevos

4 escalonias

Caldo de pollo

Nata líquida

Estragón

Vinagre

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Pimienta rosa

Elaboración

1. Pelar y picar las escalonias. Rehogar en un cazo con un poco de aceite de oliva.
2. Añadir unas hojas de estragón y las habas y cubrir con el caldo de pollo. Tapar y dejar cocer lentamente unos 15 minutos, hasta que estén tiernas.
3. Poner en un recipiente alto y triturar con un chorrito de nata líquida.
4. Poner a punto de sal y pimienta.
5. Para hacer los huevos escalfados, poner un cazo con abundante agua muy caliente, pero sin que hierva, añadir unas gotas de vinagre, cascar y dejar cuajar los huevos durante 2-3 minutos. Escurrir.
6. Servir la crema en un plato y disponer el huevo encima. Salpimentar el huevo y servir. Decorar con granos de pimienta rosa.



Crema de judías con chipotle

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

50 g queso fresco cremoso

2 cebollas

2 tomates rojos

1 lima

1 c.s. de pulpa de chipotle ahumado

Caldo de pollo

Hojas de cilantro

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías y reservar.
2. Lavar las verduras y asarlas enteras en una bandeja de horno y a 180 °C durante 30 minutos aproximadamente. Dejar enfriar, pelar y reservar.
3. En un cazo con un poco de aceite de oliva, rehogar las verduras asadas unos minutos. Añadir una cucharadita de chipotle. Remover e incorporar las judías.
4. Cubrir con el caldo y dejar cocer unos 10 minutos. Triturar.
5. Añadir el queso, la sal y la pimienta. Volver a triturar y servir en un plato.
6. Aliñar con un poco de chipotle, unas gotas de zumo de lima y las hojas de cilantro por encima.



Crema de lentejas con coco

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas verdes

100 ml leche de coco

3 cebollas

1 pimiento verde

1 tomate rojo

Cardamomo en polvo

Cúrcuma en polvo

Canela en polvo

Mantequilla

Sal y pimienta

Zumo de 1 lima

Elaboración

1. Lavar las lentejas y ponerlas en un cazo cubiertas con agua fría. Cocer unos 30-40 minutos aproximadamente a fuego suave. En el caso de tener que añadir más agua, siempre tendrá que ser caliente. Cuando las lentejas estén cocidas poner a punto de sal. Reservar.

2. Pelar las cebollas y lavar el tomate y el pimiento. Picar las verduras a dados.

3. En una sartén con un poco de mantequilla, pochar la cebolla y el pimiento verde. Añadir el cardamomo, la canela, la cúrcuma y un poco de sal. Reservar un poco de sofrito como guarnición.

4. Triturar las lentejas junto con la leche de coco, el resto del sofrito y el líquido de cocción necesario para obtener una textura cremosa. Poner a punto de sal y pimienta.

5. Servir en un plato con el sofrito restante, unas gotas de leche de coco y unas gotas de zumo de lima.



Crema de lentejas con jamón

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

2 cebollas

150 g tomate triturado

100 g pimiento rojo 1 puerro

50 g jamón ibérico picado

50 g aceite de oliva virgen extra

2 huesos de jamón

Laurel

Pimentón dulce

Azúcar

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. En una cazuela alta, colocar los huesos de jamón y el laurel. Cubrir con agua fría y dejar hervir durante 30 minutos a fuego suave. Ir eliminando con ayuda de un cucharón la espuma que se va formando en la superficie.
3. Mientras tanto, pelar la cebolla. Lavar el pimiento y el puerro. Picar finamente las verduras.
4. En un cazo con aceite de oliva, sofreír la cebolla, el puerro y el pimiento durante 20 minutos aproximadamente.
5. Poner una pizca de pimentón y añadir el tomate, remover y dejar cocer a fuego suave hasta que quede bien reducido. Añadir un poco de azúcar, si fuera necesario, para corregir la acidez. Salpimentar.
6. Añadir las lentejas y cubrir con el caldo de jamón. Dejar hervir unos minutos y

triturar hasta formar una crema.

7. Servir la crema con el jamón ibérico picado por encima y un chorrito de aceite de oliva.



Crema de garbanzos al limón

Ingredientes para 4 pers.

425 g garbanzos cocidos

350 ml agua

40 g aceite de oliva virgen extra

4 rebanadas de pan

4 tomates

1 cebolla tierna

El zumo de un limón

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y tritararlos junto con el agua y el aceite de oliva.
2. Poner a punto de sal y pimienta y añadir el zumo de limón (reservar un poco para aliñar el tomate). Colar y reservar en la nevera.
3. Pelar y picar la cebolla tierna.
4. Escaldar unos segundos los tomates en un cazo con agua hirviendo, enfriar y pelar.
5. Sacar las pepitas y cortar la pulpa a dados.
6. Mezclar el tomate con la cebolla y aliñar con sal, pimienta y unas gotas de zumo de limón.
7. Cortar el pan a dados y tostar al horno a 170 °C.
8. Disponer en un plato hondo la ensalada de tomate, poner el pan tostado por encima y servir con la crema bien fría.



Crema de judías blancas y piquillos

Ingredientes para 4 pers.

500 g judías blancas cocidas

500 ml agua mineral

50 ml aceite de oliva virgen extra

40 g almendras tostadas

8 pimientos del piquillo en conserva

8 huevos de codorniz

Vinagre de jerez

Sal y pimienta

Elaboración

1. En un cazo con agua fría, poner los huevos de codorniz y cocinarlos 4 minutos desde que arranca el hervor.
2. Enfriar, pelar y cortar por la mitad. Reservarlos.
3. Escurrir las judías blancas y triturar junto con el agua y el aceite de oliva hasta formar una crema.
4. Condimentar con sal, pimienta y vinagre de jerez.
5. Cortar los pimientos a tiras finas.
6. Disponer en el plato la crema bien fría y poner los huevos troceados, los pimientos y repartir las almendras.



Crema rápida de legumbres y calabacín

Ingredientes para 2 pers.

200 g legumbres varias cocidas

250 ml de agua o caldo de verduras

½ calabacín

40 g guisantes

20 g aceite de oliva virgen extra

½ cebolla pequeña

1 yogur

Jengibre fresco rallado

Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. Pelar la cebolla y trocearla.
3. Ponerla en un envase apto para microondas con una cucharada de agua, sal y un poco de aceite de oliva. Tapar y cocer en el microondas durante 1-2 minutos a máxima potencia.
4. Sacar el envase, añadir el calabacín limpio y troceado. Poner los guisantes. Añadir una cuarta parte aproximadamente del agua o caldo, tapar y cocer durante 5-6 minutos a máxima potencia.
5. Sacar el envase, añadir el resto del líquido y las legumbres. Triturar hasta formar una crema. Suavizar con un poco más de aceite.
6. Poner a punto de sal y pimienta y dejar enfriar.
7. Batir el yogur con el jengibre rallado.
8. Servir la crema con el yogur y unas gotas de aceite de oliva.



Gazpacho de legumbres

Ingredientes para 4 pers.

300 g legumbres varias cocidas (judía blanca, garbanzo)

8 tomates maduros

1 pimiento rojo pequeño

1 pimiento verde pequeño

¼ pepino

1 diente de ajo

4 rebanadas de pan seco

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de vino

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. Pelar el ajo y el pepino. Lavar con el resto de las verduras.
3. Picar una parte de las verduras y reservar para añadir como picatostes a la crema.
4. Trocear el resto y disponerlas en un recipiente junto con las legumbres.
5. Cubrir de agua y triturar con un chorrito de aceite de oliva hasta formar una crema.
6. Poner a punto de sal, pimienta y vinagre.
7. Colar y reservar en frío.
8. Cortar a dados el pan y dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva. Escurrir sobre papel absorbente y reservar.
9. Servir la crema bien fría con el picadillo de verduras y los picatostes de pan encima.



Helado al momento de judías

Ingredientes para 4 pers.

200 g judías blancas cocidas

125 ml nata líquida 35 % M.G.

25 ml leche

20 g queso fresco tipo quark

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen

Vinagre balsámico

Elaboración

1. Escurrir y disponer las judías en una bandeja o recipiente bien extendidas en el congelador.
2. Una vez congeladas, ponerlas en una batidora americana junto con el resto de los ingredientes.
3. Triturar con golpes rápidos y cortos hasta formar una crema espesa (si se deja triturando un tiempo prolongado podría calentarse y derretirse). Ayudarse de una cuchara para ir recogéndolo y mezclándolo para que vaya formando una crema helada.
4. Mezclar con una cuchara la sal y la pimienta.
5. Si se prefiere, poner el helado en un recipiente en el congelador durante 30 minutos para que coja más solidez.
6. Servir con unas gotas de aceite de oliva, vinagre y pimienta recién molida.



Haciendo purés para compartir

Abrimos las puertas a un nuevo mundo de texturas, colores y sabores creando los más insólitos purés de legumbres. Acompaña tus platos de verdura, pescado o carne con un puré sabroso, divertido y saludable. O si lo prefieres, atrévete con las míticas espumas de elBulli que revolucionaron la alta cocina de nuestro tiempo. ¿Por cierto, sabías que la primera espuma de este inigualable restaurante fue de judías blancas?



Alubias blancas con cacahuetes (1)

Ingredientes para 4 pers.

200 g alubias blancas cocidas

100 g crema de cacahuetes

100 ml caldo verduras

2 c.s. zumo de limón

Sal y pimienta

Crema de cacahuetes

80 g cacahuetes tostados

20 g mantequilla

1 c.s. aceite sésamo

Elaboración

1. Escurrir las alubias y depositarlas en un recipiente alto.
 2. Añadir la crema de cacahuetes, el caldo de verduras y el zumo de limón. Triturar.
 3. Poner a punto de sal y pimienta.
-

Para la crema de cacahuetes

1. Poner los cacahuetes pelados en una batidora con la mantequilla derretida y el aceite de sésamo.
2. Triturar hasta obtener una masa fina.

Alubias blancas con pimiento (2)

Ingredientes para 4 pers.

200 g judías blancas cocidas

1 pimiento rojo

Vinagre

4 c.s. aceite de oliva virgen extra

Comino en polvo

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías blancas y depositarlas en un recipiente alto para triturar.
2. Limpiar el pimiento y asarlo en el horno a 180 °C durante 30 minutos. Dejar que pierda un poco de calor y retirar la piel y las pepitas.
3. Añadir el pimiento, el vinagre y el comino al recipiente con las alubias. Triturar.
4. Incorporar el aceite de oliva lentamente mientras se sigue triturando. Salpimentar.
5. Servir frío.



1

2

Garbanzos con boniato

Ingredientes para 4 pers.

200 g garbanzos cocidos

200 g boniato

120 ml agua

1 diente de ajo

½ cebolla morada

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de jerez

Orégano

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar en un recipiente alto para triturar.
2. Lavar, pelar y cortar los boniatos a dados. Poner en una bandeja de horno junto con el diente de ajo sin pelar y cocer a 180 °C durante 20 minutos.
3. Pelar, picar la cebolla en juliana y dejar macerar en un bol con el vinagre y el orégano mientras se cuece el boniato.
4. Añadir al recipiente con los garbanzos, el boniato y el ajo asado pelado, un chorrito de aceite de oliva, el agua y triturar. Salpimentar.
5. Escurrir bien la cebolla.
6. Servir el puré de garbanzos frío con la cebolla macerada por encima.



Garbanzos con remolacha

Ingredientes para 4 pers.

200 g garbanzos cocidos

150 g remolacha cocida

20 ml nata líquida

1 c.s. cardamomo molido

Agua

Aceite de oliva virgen extra

Zumo de lima

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar en un recipiente alto para triturar.
2. Escurrir y pelar la remolacha cocida y cortar en trozos.
3. Añadir la remolacha a los garbanzos junto con el cardamomo, la nata y el zumo de lima y triturar. Añadir un poco de agua si fuera necesario para facilitar que se trituren bien los ingredientes.
4. Incorporar un chorrito de aceite de oliva muy poco a poco sobre el puré mientras se sigue emulsionando. Salpimentar.
5. Servir frío.



Guisantes con yogur

Ingredientes para 4 pers.

200 g guisantes frescos desgranados

½ aguacate

1 yogur

Zumo de ½ limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Tostadas

Elaboración

1. En un cazo con abundante agua hirviendo cocer los guisantes durante 5-10 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir y refrescar en agua fría para cortar la cocción.
2. Colocar los guisantes en un vaso de batidora junto con el aguacate, la mitad del yogur y el zumo de limón. Triturar.
3. Condimentar al gusto con sal y pimienta.
4. Servir en una tostada y un poco de aceite de oliva por encima.



Lentejas con curri

Ingredientes para 4 pers.

150 g lentejas cocidas

3 dientes de ajo

1 berenjena

1 granada

Zumo de ½ limón

2 c.s. yogur natural

1 c.s. semillas de sésamo

Curri

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar en un vaso de batidora.
2. Lavar la berenjena y asar en el horno a 200 °C junto con los ajos con piel durante 20-30 minutos. Dejar enfriar, cortar la berenjena por la mitad y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara. Sacar la pulpa asada de los ajos.
3. Incorporar la carne de la berenjena y el ajo junto con el resto de los ingredientes, a excepción de la granada, en el vaso de la batidora y triturar. Salpimentar.
4. Cortar la granada por la mitad y con la ayuda de una cuchara dar unos golpes a cada una de las mitades por el lado de la piel para que caigan los granos.
5. Servir frío con los granos de granada por encima y un chorrito de aceite de oliva.



Lentejas con dátiles

Ingredientes para 4 pers.

200 g lentejas cocidas

50 ml nata

4-6 dátiles sin hueso

Mostaza de miel

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar en un vaso de batidora.
2. Trocear los dátiles y hervir en un cazo con agua unos minutos hasta que se ablanden.
Escurrir.
3. Añadirlos a las lentejas junto con la nata tibia y triturar.
4. Condimentar con un poco de mostaza, sal y pimienta y remover para que se integren los ingredientes.
5. Servir frío.



Espuma caliente de lentejas y coco (1)

Ingredientes para 4 pers.

200 g lentejas cocidas

150 ml leche de coco

50 g nata (35 % M.G.)

Sal y pimienta

Curri en polvo

Un sifón de espumas de medio litro

2 cápsulas N₂O

Elaboración

1. Escurrir las legumbres, triturar con la leche de coco y colar.
2. Añadir la nata y remover con una cuchara. Salpimentar y poner un poco de curri.
3. Verter la crema en el sifón y cerrar bien. Inyectar las dos cápsulas y agitar el sifón como una coctelera.
4. Reservar el sifón en la nevera durante 1 hora. Pasado este tiempo se puede calentar unos minutos al baño maría para que la espuma esté tibia.
5. Volver a agitar antes de usar.

Espuma de judías blancas (2)

Ingredientes para 4 pers.

150 g judías blancas cocidas

100 ml agua mineral

75 g clara de huevo

1 hoja de gelatina

Sal y pimienta

Un sifón de espumas de medio litro

2 cápsulas N₂O

Elaboración

1. Hidratar la gelatina en agua fría durante unos 5 minutos y derretir en un cazo con la mitad del agua mineral caliente.
2. Escurrir las legumbres y triturar con la otra mitad del agua mineral. Salpimentar.
3. Añadir el agua con la gelatina a las judías trituradas.
4. Añadir las claras y triturar. Salpimentar.
5. Colar para que no quede ninguna impureza.
6. Verter la crema en el sifón y cerrar bien. Inyectar las dos cápsulas y agitar el sifón como una coctelera.
7. Reservar el sifón en la nevera unas 2 horas.
8. Volver a agitar antes de usar.

Espuma de garbanzos con comino (3)

Ingredientes para 4 pers.

200 g garbanzos cocidos

100 ml agua mineral

100 ml nata líquida (35 % M.G.)

1 c.s. comino molido

Una pizca de sal

Un sifón de espumas de medio litro

2 cápsulas N₂O

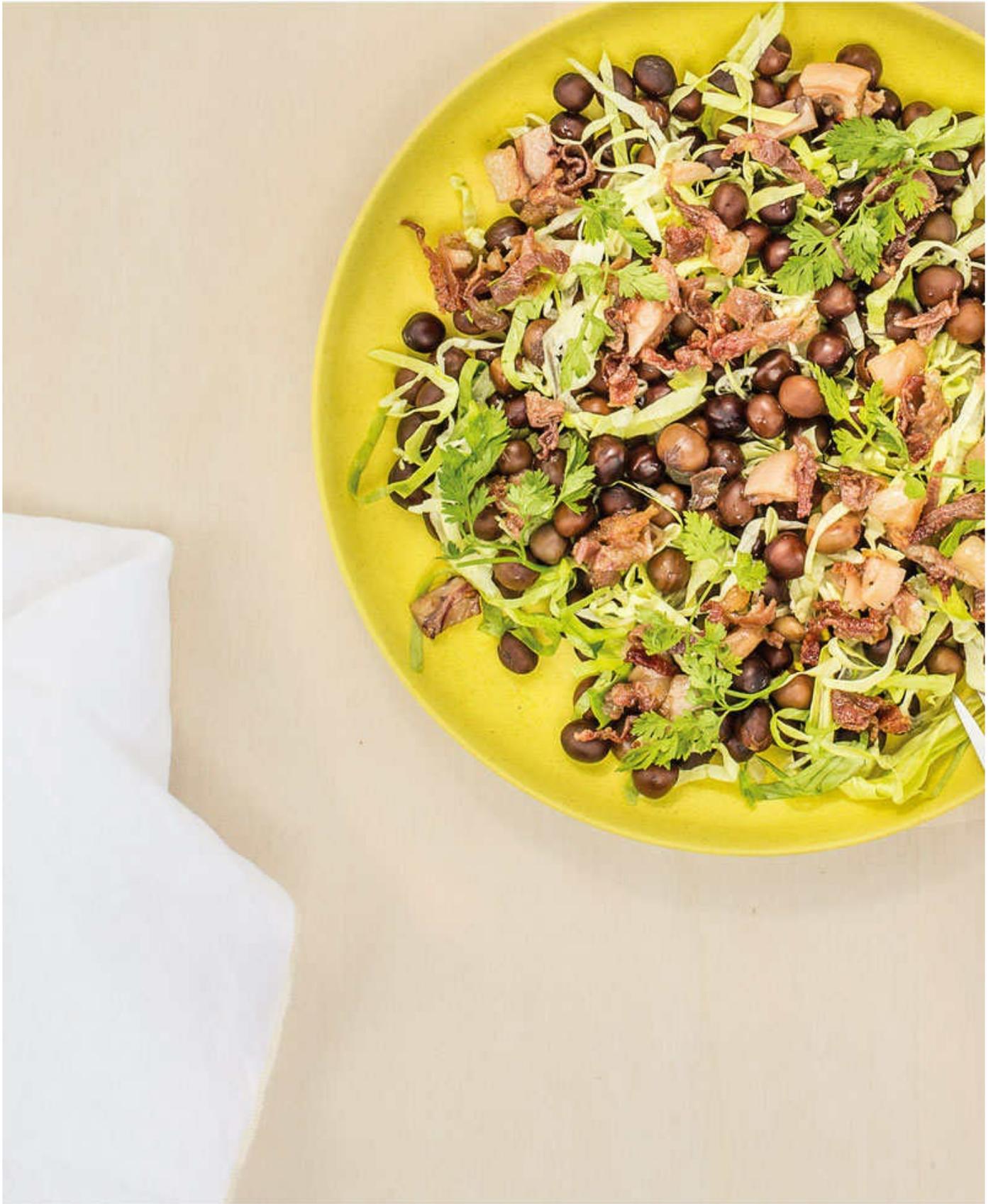
Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y triturar junto con el agua, la sal y el comino.
2. Colar para que no quede ninguna impureza. Añadir la nata y mezclar con una cuchara. Rectificar el punto de sal.
3. Verter la crema en el sifón y cerrar bien. Inyectar las dos cápsulas y agitar el sifón como una coctelera.
4. Reservar el sifón en la nevera.
5. Volver a agitar antes de usar.

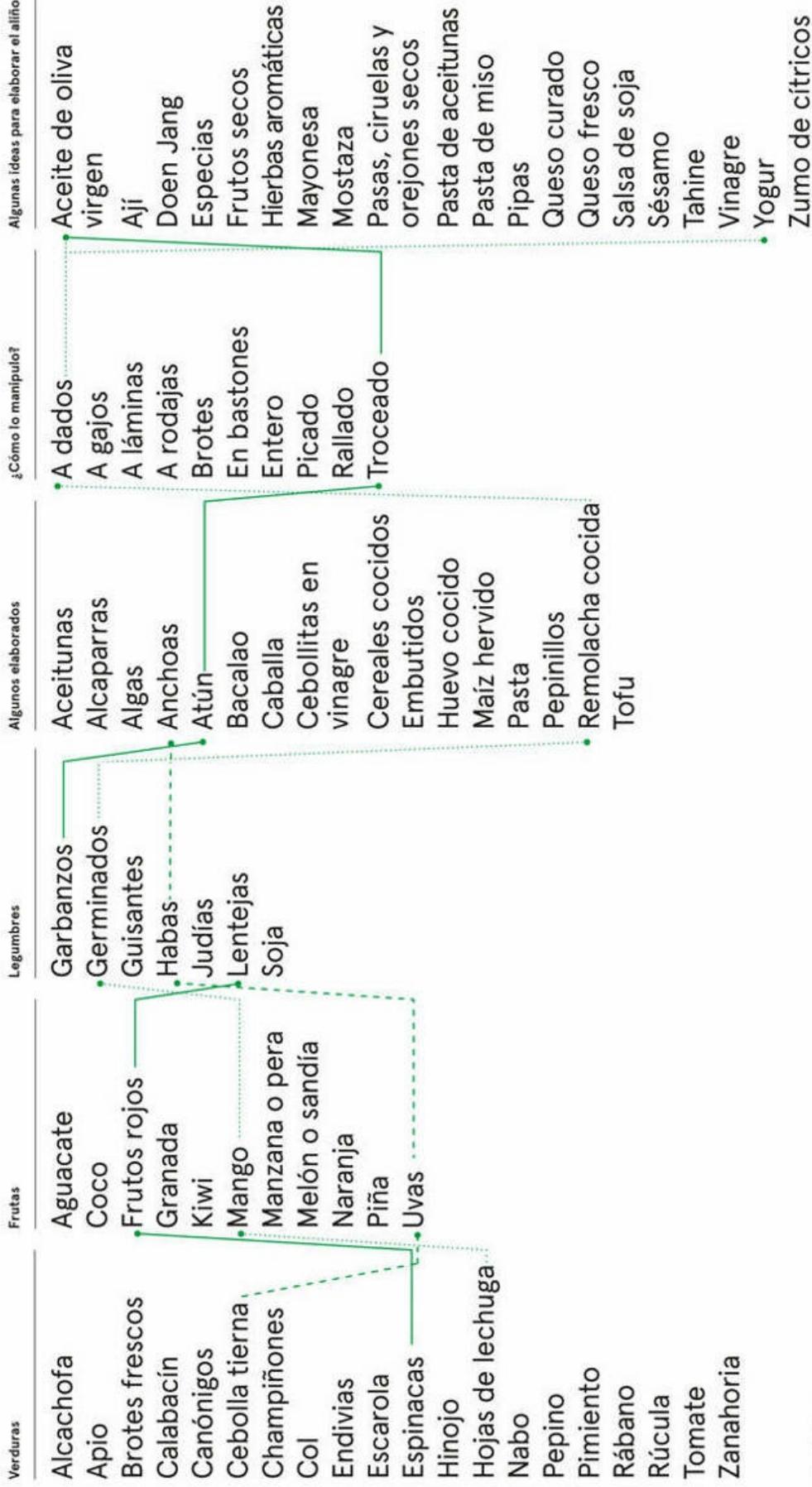


En ensaladas múltiples

En pocas elaboraciones de cocina nos permitimos tanta libertad y creatividad como en las ensaladas. Todas las familias de ingredientes se pueden dar encuentro en estos platos fríos, ya sean como entrante o para compartir, demostrándonos una vez más la versatilidad de las legumbres. Combinadas con carne o pescado, con fruta, con lácteos o con verduras, las legumbres pueden convertir una ensalada en un plato único aportando los carbohidratos y las proteínas necesarios.



Una ensalada para cada día



Opción 1

Opción 2

Opción 3

Juega a combinar con las legumbres y el resto de alimentos que tienes listados, para crear tu propia ensalada de legumbres.

Cóctel de langostinos con garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

500 ml agua

20 langostinos

2 cebollas blancas

1 trozo de apio

1 tomate

1 diente de ajo

½ pepino pequeño

1 aguacate

1 naranja

1 c.s. ketchup

Zumo de limón

Tabasco

Cilantro picado

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar.
2. Poner un cazo con 500 ml de agua, media cebolla, un trocito de apio y sal. Arrancar el hervor.
3. Añadir los langostinos y hervir 1-2 minutos. Escurrir.
4. Pelar las colas y cortar en dos.
5. Lavar, pelar y picar la verdura en dados pequeños.
6. Exprimir la naranja.

7. Mezclar el zumo con el ketchup, un chorrito de zumo de limón, el tabasco, sal y pimienta.
8. Añadir los garbanzos, la verdura, los langostinos y el cilantro.
9. Dejar enfriar la mezcla durante 30 minutos para que se fusionen los sabores.
10. Servir con un poco de aceite por encima.



Ensalada de alubias blancas con calamar

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias blancas cocidas

200 g calamar limpio

20 tomates cherry

4 filetes de anchoa en salazón

4 cogollos de lechuga

1 cebolla tierna

Medio pimiento verde

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las alubias blancas.
2. Pelar y picar la cebolla, lavar y cortar los tomates por la mitad. Lavar y cortar el pimiento a dados.
3. Mezclar las alubias y la verdura cortada.
4. Cortar en cuartos los cogollos y lavar. Secar con papel de cocina y reservar.
5. Hacer una vinagreta con el aceite de oliva, las anchoas troceadas y el vinagre. Salpimentar.
6. Cortar el calamar a tiras, salar y marcar a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva.
7. Emplatar los cogollos salpimentados y aliñados, repartir la mezcla de alubias y verduras y, por último, el calamar salteado.
8. Aliñar el conjunto y servir.



Ensalada de guisantes frescos y quinua con pescado

Ingredientes para 4 pers.

400 g guisantes frescos desgranados

200 g filetes limpios de pescado

100 g quinua

150 g brócoli

1 zanahoria

½ pimiento rojo

Aceite de oliva virgen extra

Hojas de albahaca

Vinagre de manzana

Sal y pimienta

Elaboración

1. Limpiar con agua la quinua, escurrir y hervir durante 12-15 minutos en un cazo con abundante agua. Escurrir y enfriar.
2. Cocer los guisantes en agua hirviendo y sal. Escurrir reservando el agua de cocción.
3. Hervir el brócoli en el agua de cocción de los guisantes hasta que esté al dente. Enfriar y cortar los brotes.
4. Pelar la zanahoria, lavar el pimiento rojo y picar las dos verduras.
5. En un bol, mezclar las verduras picadas, la quinua, los guisantes y el brócoli.
6. Dorar el pescado por ambos lados con un poco de aceite de oliva. Una vez tibio desmenuzar con las manos y añadir a la ensalada.
7. Picar unas hojas de albahaca añadir vinagre, aceite, sal y pimienta. Mezclar y aliñar la ensalada.



Ensalada de guisantes negros con pie de cerdo

Ingredientes para 4 pers.

250 g guisantes negros

100 g pies de cerdo cocidos

Hojas de lechuga

40 g jamón ibérico

Perifollo

Aceite de oliva virgen extra

Para la vinagreta

2,5 g vinagre de jerez

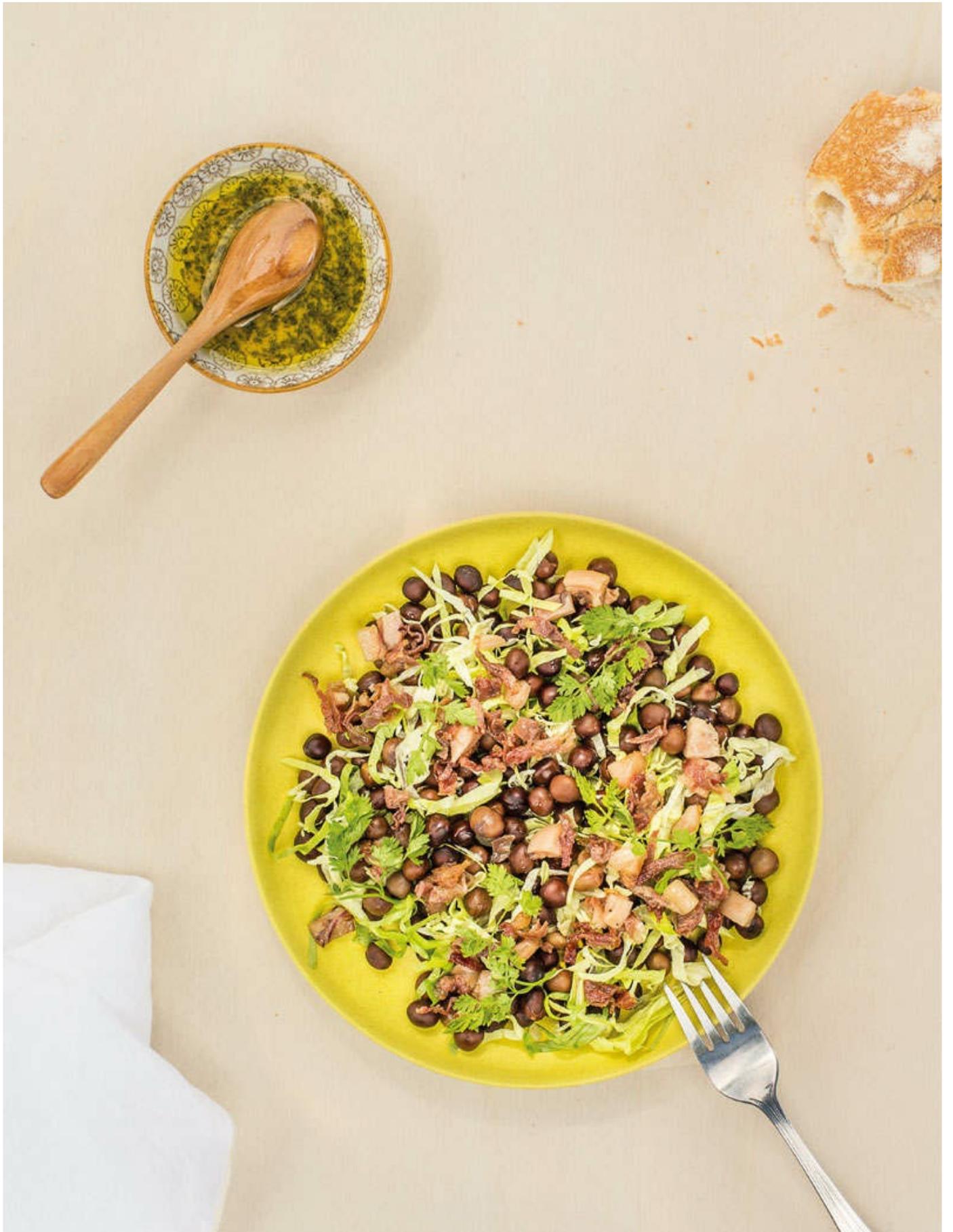
2,5 g mostaza de Dijon

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta y menta picada

Elaboración

1. Poner en remojo los guisantes la noche anterior. Escurrir.
2. Cocer los guisantes en abundante agua hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.
3. Limpiar, escurrir y cortar la lechuga en juliana.
4. Cortar a daditos los pies de cerdo y a tiras finas el jamón ibérico.
5. En una sartén con unas gotas de aceite, saltear el jamón unos segundos y reservar.
6. En la misma sartén saltear el pie de cerdo y añadir los guisantes.
7. Rehogar unos minutos. Reservar.
8. Mezclar la mostaza, el vinagre, sal, pimienta y la menta, añadir el aceite en forma de hilo hasta que esté emulsionada. Reservar.
9. Mezclar la lechuga con el salteado de guisantes, el jamón y aliñar con la vinagreta.
10. Decorar con unos brotes de perifollo.



Ensalada de legumbres con algas y atún

Ingredientes para 4 pers.

300 g garbanzos cocidos
300 g lomo de atún fresco
25 g algas variadas secas
20 granos de grosella
2 tomates maduros
2 cebollas tiernas pequeñas
Sésamo tostado
Aceite de oliva virgen extra
Cebollino picado
Salsa de soja
Pimienta

Elaboración

1. Cortar el lomo de atún en dados y reservar.
2. Escurrir los garbanzos. Reservar.
3. Limpiar y cortar la cebolla en juliana. Mantener en agua fría para que quede tersa.
4. Lavar los tomates, quitar las pepitas y cortar en dados pequeños.
5. Lavar las algas e hidratarlas en agua fría durante unos 10-15 minutos. Escurrir y cortar las algas en tiras.
6. En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva sellar los dados de atún tan solo por dos lados dejando el centro crudo. Fuera del fuego, espolvorear por encima sésamo y un poco de cebollino.
7. Mezclar los garbanzos con la cebolla, el tomate, las algas y unas gotas de salsa de soja. Poner un poco de pimienta.
8. Emplatar las legumbres con las grosellas y los dados de atún. Espolvorear con

cebollino.

9. Aliñar con un hilo de aceite. Servir.



Ensalada de lentejas con langostinos

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

50 g espinacas frescas

8 langostinos

4 láminas finas de panceta ahumada

Aceite de oliva virgen extra

Mayonesa

1 limón

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Pelar las colas de langostino.
3. Saltear con un poco de aceite de oliva las cabezas de los langostinos y sacar el jugo aplastándolas con los dedos. Reservar el jugo en un bol.
4. Dorar las láminas de panceta en una sartén sin aceite a fuego suave hasta que queden crujientes. Reservar. En esa misma sartén añadir las lentejas, saltear un minuto, salpimentar y reservar.
5. En otra sartén a fuego vivo dorar las colas de langostino con unas gotas de aceite. Salar.
6. Limpiar las espinacas frescas y escurrirlas con ayuda de una centrifugadora.
7. Con el jugo de las cabezas hacer una salsa, añadiéndole en un bol la mayonesa y unas gotas de zumo de limón. Salpimentar.
8. En un plato, colocar las lentejas salteadas, encima las espinacas, los langostinos y el crujiente de panceta.
9. Aliñar con la salsa de mayonesa y espolvorear un poco de piel de limón por encima.



Ensalada tibia de alubias negras con salmonetes en escabeche

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias negras cocidas

100 g judías verdes

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Para el escabeche

8 salmonetes pequeños

200 g aceite de oliva suave

100 g vinagre blanco

1 copa de vino blanco

4 dientes de ajo

2 cebolletas

1 zanahoria

1 naranja

1 c.s. pimentón dulce

1 c.s. pimentón picante

Pimienta negra en grano

Laurel

Romero fresco

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las alubias negras y reservar.

2. Escurrir los salmonetes del escabeche (véase elaboración más abajo), decantar el aceite y reservar el jugo resultante.
 3. Lavar y trocear las judías verdes.
 4. Cocerlas en un cazo con agua y sal unos 8-10 minutos, hasta que estén al dente. Remojar con agua fría para cortar la cocción. Secar y reservar.
 5. Mezclar las alubias con la verdura del escabeche y el jugo del mismo. Salpimentar.
 6. Emplatar las alubias con las judías y los salmonetes encima. Salsear con el jugo del escabeche.
-

Elaboración

1. Sacar y limpiar los lomos de los salmonetes. Salarlos y, en una sartén caliente con unas gotas de aceite, dorarlos por la parte de la piel. Reservar.
 2. Pelar y picar la cebolleta en juliana y la zanahoria a láminas.
 3. En una cazuela añadir el aceite de oliva, las cebolletas, la zanahoria, los ajos enteros y las hierbas aromáticas. Cocinar a fuego suave 15-20 min. Añadir la piel de la naranja y su zumo. Dejar hervir un minuto. Salpimentar.
 4. Añadir el pimentón y la pimienta, remover y añadir inmediatamente el vinagre y el vino blanco.
 5. Subir el fuego hasta llegar al hervor y dejar cocer unos 5 minutos. Añadir al escabeche los lomos de salmonete y retirar del fuego. Enfriar y dejar reposar en la nevera tapado un mínimo de 4 horas antes de consumir.
-

Observaciones

Es mejor preparar los salmonetes en escabeche el día anterior.



Ensalada de azuki con vinagreta de piña

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías azuki

2 rodajas de piña fresca

2 cebollas

½ pimiento verde

Hojas de lechuga y rúcula

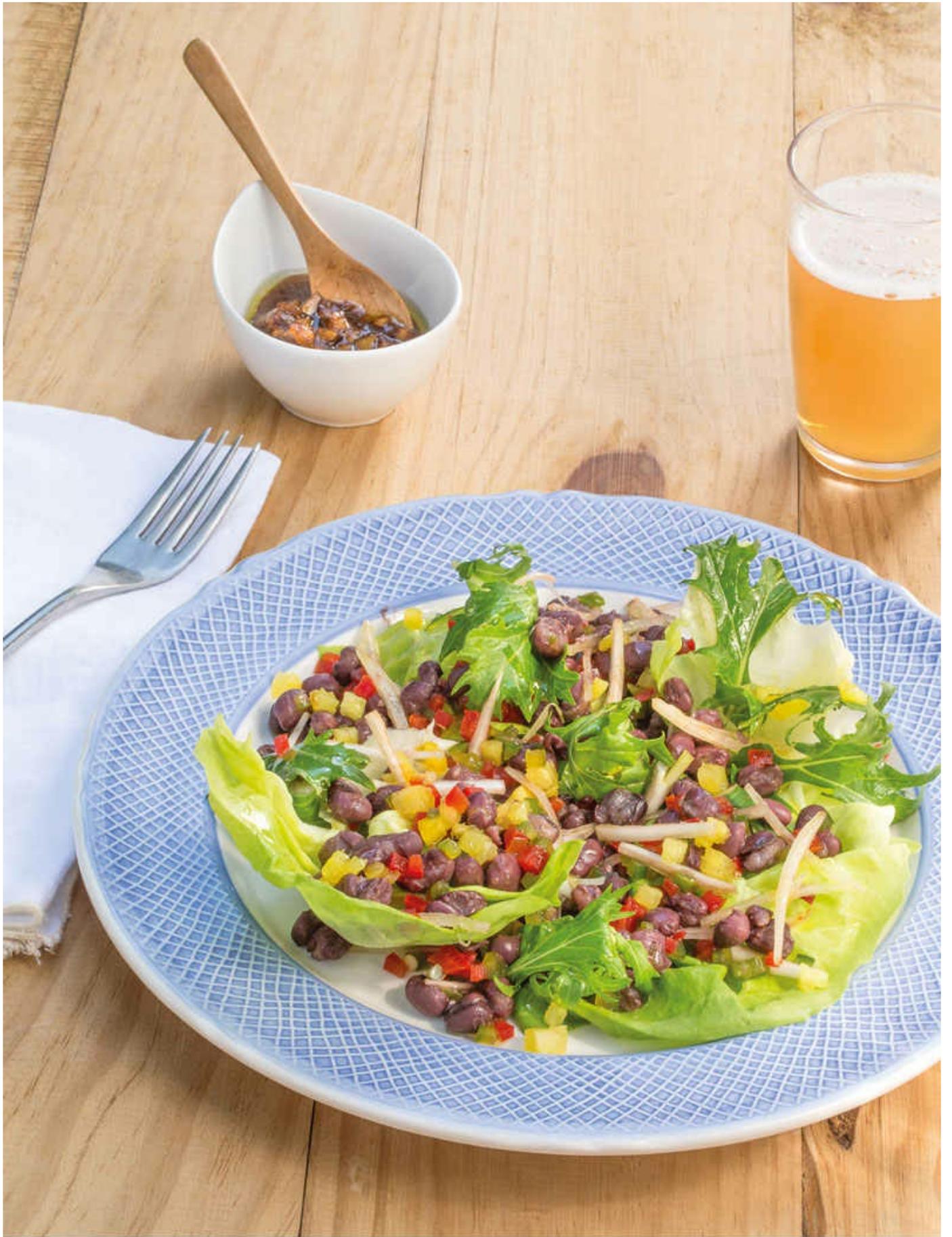
Vinagre agridulce

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Dejar en remojo las judías azuki la noche anterior en abundante agua. Poner las judías en una cazuela, cubrir con agua fría y cocer suavemente hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.
2. Pelar y cortar en juliana la cebolla. Lavar y cortar los pimientos en dados pequeños y regulares.
3. Trocear la piña en dados pequeños.
4. Preparar la vinagreta con unas gotas de vinagre, el aceite de oliva, la piña, la sal y la pimienta.
5. Limpiar la lechuga y la rúcula. Escurrir. Mezclar las judías con las cebollas, los pimientos y un poco de aceite de oliva.
6. Colocar la lechuga y la rúcula en la base del plato con las judías por encima y aliñar con la vinagreta de piña.



Ensalada de hojas verdes con lentejas y naranja

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

2 naranjas

1 puñado de almendras tostadas

½ escarola verde

1 c.s. mostaza de miel

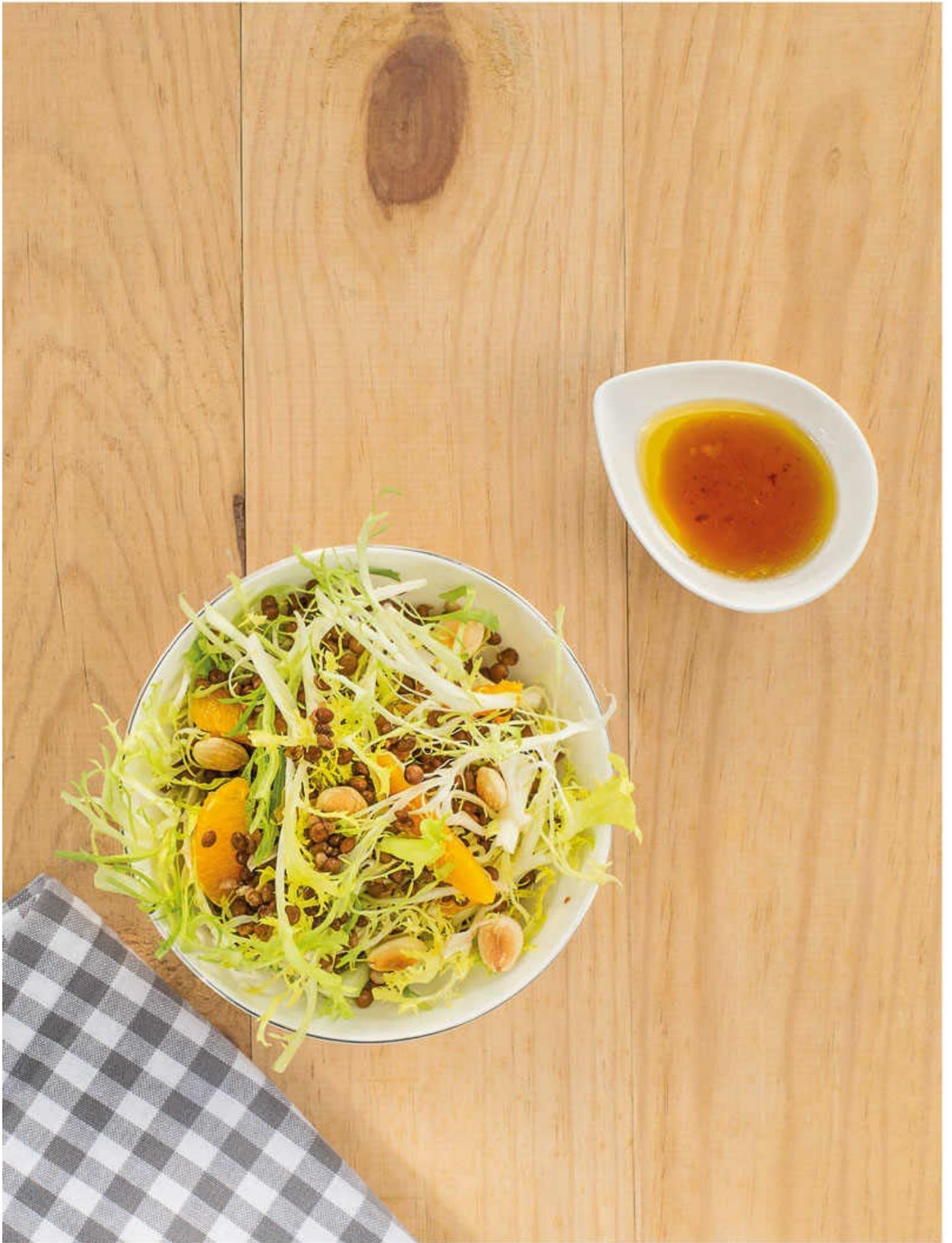
Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de manzana

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar en un bol.
2. Limpiar, escurrir y cortar la escarola, en trozos no muy grandes para que sea fácil de comer.
3. Pelar las naranjas, teniendo cuidado de retirar completamente la piel blanca más próxima a la pulpa, y cortarlas en gajos.
4. Mezclar las lentejas con la naranja.
5. Elaborar la vinagreta con el aceite de oliva, la mostaza y unas gotas de vinagre. Salpimentar.
6. Poner en un bol la escarola alternándola con las almendras y las lentejas. Salar y acompañar con la vinagreta.



Ensalada de judías blancas, tomate y sandía

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

12 tomates cherry

2 cebollas tiernas

¼ de sandía

Aceite de oliva virgen extra

Zumo de limón

Sal y pimienta

Cebollino picado

Elaboración

1. Escurrir las judías cocidas. Triturar una parte con un poco de agua, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta, hasta formar una crema.
2. Lavar y cortar los tomates por la mitad.
3. Pelar y cortar la sandía a dados.
4. Pelar y cortar en juliana una cebolla tierna. Picar a daditos la otra.
5. Elaborar una vinagreta con aceite, el cebollino y unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta.
6. Disponer el resto de judías en un plato y salsear con la crema. Repartir la sandía, los tomates y las cebollas.
7. Aliñar con la vinagreta.



Ensalada de manzana verde y legumbres

Ingredientes para 4 pers.

400 g legumbres cocidas

1 manzana verde

1 zanahoria

1 calabacín pequeño

½ pimiento rojo

2 tomates

Aceite de oliva virgen extra

Zumo de limón

Sal y pimienta

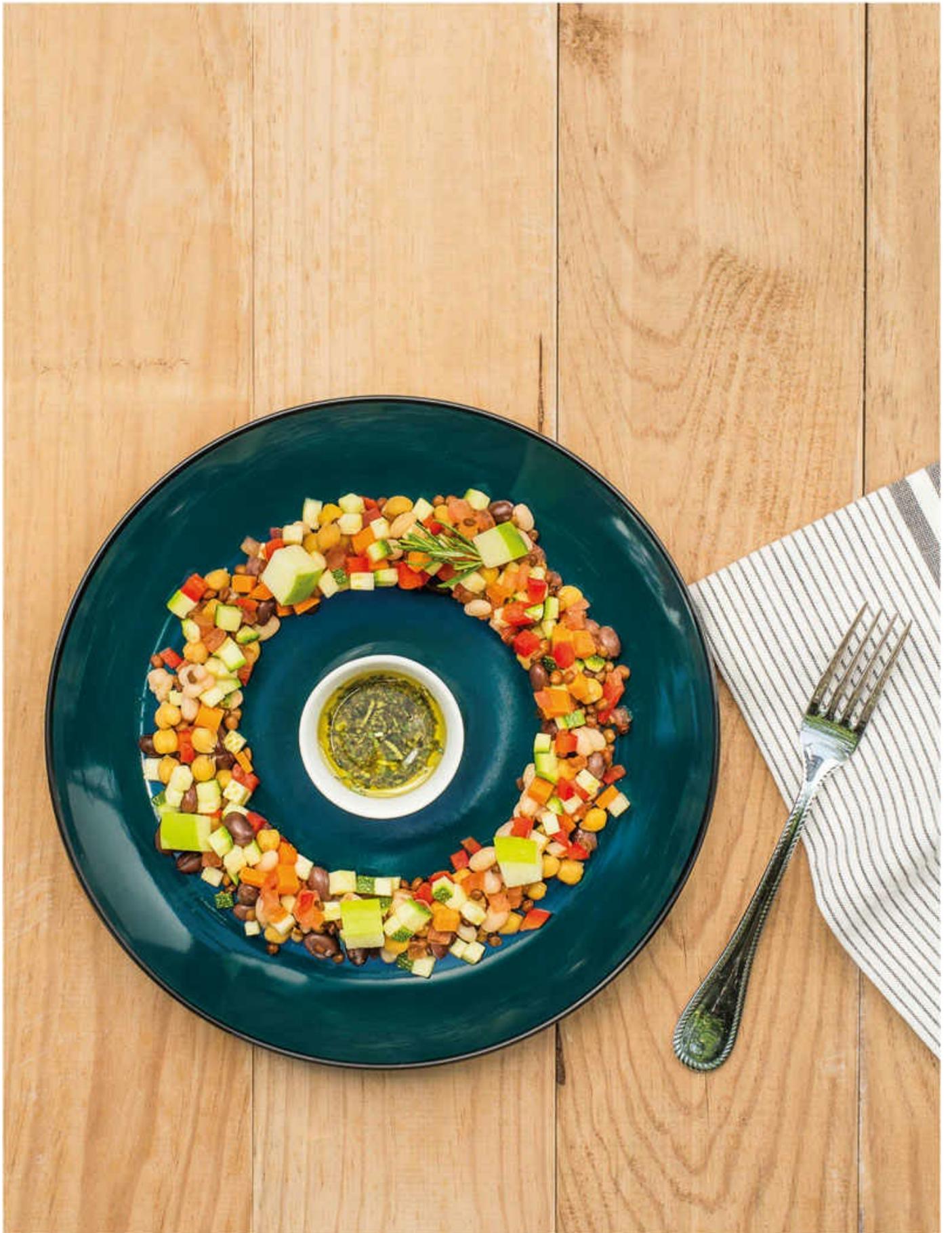
Romero fresco picado

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. Lavar los tomates, eliminar la piel y las pepitas. Cortar la pulpa a dados.
3. Lavar la manzana, el pimiento, el calabacín y pelar la zanahoria. Cortar todas las verduras a dados.
4. Mezclar las legumbres con las verduras picadas, excepto la manzana.
5. En un bol mezclar el aceite de oliva con el zumo de limón, la sal, la pimienta y el romero fresco picado.
6. Disponer la manzana encima de la ensalada y aliñar el conjunto.

Observaciones

Si la ensalada no se va a consumir en el momento, rociar los dados de manzana con un poco de zumo de limón para que no se oxiden.



Ensalada de garbanzos con yogur

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

2 cebollas tiernas

1 pepino

1 yogur griego

Zumo de limón

1 diente de ajo pelado

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Eneldo fresco

Hojas de menta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar.
2. Lavar y cortar el pepino en cubos (si se quiere, se puede pelar).Reservar.
3. Pelar y picar la cebolla.
4. Machacar en un mortero el ajo, la sal y unas hojas de menta. Añadir el yogur, remover e incorporar poco a poco un chorrito de aceite de oliva.
5. Mezclar los garbanzos, el pepino y la cebolla. Aliñar con sal, pimienta y zumo de limón. Añadir unas hojitas de eneldo.
6. Servir con la salsa de yogur por encima.



Ensalada de guisantes con queso de cabra

Ingredientes para 4 pers.

500 g de guisantes frescos desgranados

Mezcla de hojas verdes

100 g queso de cabra

1 pimiento rojo asado

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre balsámico

Sal y pimienta

Elaboración

1. En un cazo con agua hirviendo y sal, cocer los guisantes hasta que estén tiernos. Escurrir y enfriar. Reservar el líquido de la cocción.
2. Triturar una pequeña parte de los guisantes con el agua de cocción y unas gotas de aceite de oliva hasta formar una crema. Salpimentar, colar y reservar.
3. Limpiar y escurrir las hojas verdes.
4. Cortar a dados el queso de cabra y el pimiento asado en tiras.
5. Hacer una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
6. En un plato poner los guisantes, repartir el queso encima y acabar con el puré de guisantes, el pimiento asado y las hojas verdes. Aliñar con la vinagreta.



Ensalada de legumbres con feta

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

2 cebollas rojas

1 ajo

4 c.s. aceite de oliva virgen extra

1 c.s. zumo de limón

Pasta de aceitunas negras

Cilantro picado

Tomillo seco

Queso feta

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar.
2. Pelar y picar las cebollas.
3. En un mortero machacar el ajo ya pelado junto con la sal, la pimienta y el tomillo.
4. Añadir un poco de pasta de aceitunas, el zumo de limón, el aceite de oliva y remover.
5. Cortar el queso feta en cubos y reservar.
6. Mezclar los garbanzos con la cebolla, el queso y el cilantro.
7. Servir con la vinagreta.



Ensalada de legumbres con pan crujiente

Ingredientes para 4 pers.

400 g legumbres cocidas

300 g tomates rojos

100 g picatostes de pan

50 g nueces

50 g parmesano

1 cebolla

1 ajo

Vinagre de frutos rojos

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. Lavar los tomates y cortarlos a trozos. Pelar la cebolla y cortarla en juliana bien fina.
3. Rallar el parmesano. Tostar las nueces en una sartén y trocear.
4. Juntar las legumbres con las nueces. Disponer los tomates, la cebolla y la ensalada de legumbres.
5. Aliñar con aceite, unas gotas de vinagre, sal y pimienta.
6. Poner los picatostes y el parmesano por encima. Servir.



Ensalada de lentejas con tomate y gorgonzola

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas
100 g gorgonzola suave
4 tomates rojos
1 cebolla roja grande
4 c.s. aceite de oliva virgen extra
2 c.s. vinagre balsámico
1 c.s. vinagre vino tinto
Tomillo fresco en hoja
Cebollino picado
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Mezclar la mitad del aceite de oliva y el vinagre balsámico. Añadir el tomillo y remover.
3. Lavar los tomates y cortar por la mitad. Colocar los tomates, con la piel hacia abajo, en una bandeja para horno, salpimentar y salsear con la vinagreta. Hornearlos a 130 °C unos 60 minutos.
4. Mientras tanto, pelar y picar finamente la cebolla.
5. Elaborar otra vinagreta con el vinagre de vino, el aceite de oliva restante y el cebollino picado. Añadir la cebolla picada para que se ablande y dejar reposar.
6. Desmenuzar el queso gorgonzola y reservar.
7. Mezclar las lentejas con la vinagreta. Salpimentar.
8. Servir las lentejas aliñadas con el tomate y el gorgonzola por encima.
9. Rociar la ensalada con el jugo resultante de hornear los tomates y servir.



Puerros con alubias y requesón

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias blancas cocidas

4 puerros (parte blanca)

150 g requesón

1 c.s. miel

Piñones tostados

Hojas de menta picadas

Canela en polvo

Vino blanco

Vinagre de vino blanco

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las alubias cocidas y reservar.
2. Limpiar los puerros y guardar solo la parte blanca de los mismos.
3. Cocer los puerros en un cazo con agua hirviendo con sal. Escurrir y eliminar el exceso de agua con papel de cocina absorbente. Reservar.
4. Realizar una vinagreta con el vinagre, el aceite de oliva, la canela, la menta, un poco de vino blanco y la miel.
5. Cortar el requesón a trozos.
6. Mezclar las alubias con la vinagreta.
7. Cortar los puerros a lo largo. Salpimentar.
8. Poner encima las alubias aliñadas, el requesón y los piñones.



Bibimbap coreano de legumbres

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias negras cocidas

200 g arroz

¼ col verde

1 zanahoria

1 calabacín

200 g setas

1 pimiento verde

40 g brotes de soja

Aceite de oliva virgen extra

Salsa de soja

Sésamo tostado, sal y pimienta

Gochujang coreano

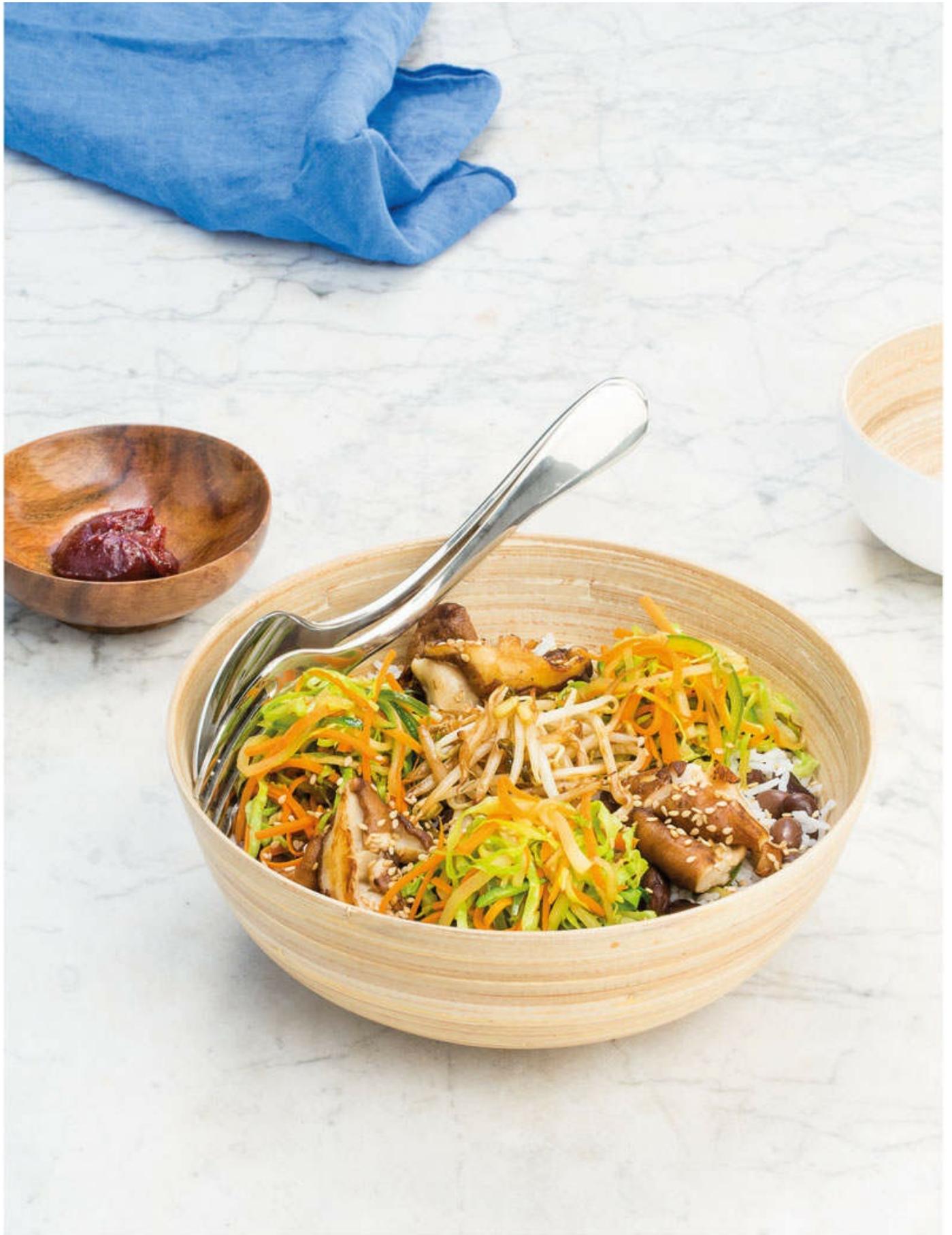
Elaboración

1. Escurrir las alubias y reservar.
2. Lavar el arroz en agua fría hasta que salga limpio. Poner en un cazo con agua hasta que cubra dos centímetros por encima del arroz. Tapar y cocer durante 7 minutos a fuego lento.
3. Apartar del fuego y dejar reposar sin destapar 5 minutos más.
4. Remover el arroz con suavidad con un tenedor y reservar caliente.
5. Pelar la zanahoria y lavar las verduras.
6. Cortar en juliana la col, la zanahoria, el calabacín y el pimiento.
7. Cortar las setas a trozos gruesos.
8. En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear la verdura durante 1-2 minutos. Añadir la salsa de soja, remover y apartar del fuego. Reservar.

9. Mezclar el arroz con las alubias y los brotes de soja. Salpimentar.
10. Servir en un plato una base de arroz y legumbres y repartir las verduras alrededor.
11. Espolvorear con sésamo y acompañar con el gochujang.

Observaciones

El gochujang es una pasta de soja fermentada picante. Se puede sustituir por otro tipo de salsa.



Ensalada de alubias blancas con tomate y cebolla agridulce

Ingredientes para 4 pers.

350 g judías blancas cocidas
100 g aceitunas negras aragonesas
4 tomates de ensalada
1 cebolla morada
Orégano picado
Vinagre balsámico
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Escurrir las judías blancas y reservar.
2. Pelar y cortar la cebolla en juliana. Macerar en vinagre balsámico con un poco de orégano.
3. Lavar y cortar los tomates en rodajas finas.
4. Mezclar las judías con la cebolla y las aceitunas negras. Añadir aceite de oliva y salpimentar.
5. En un plato disponer las láminas de tomate salpimentado, intercaladas con la ensalada de judías.
6. Aliñar con unas gotas del vinagre de la maceración de la cebolla, aceite, sal y pimienta. Servir.



Ensalada de garbanzos con pimientos asados y alcaparras

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos
2 pimientos rojos
1 cebolla
1 diente de ajo
4 c.s. aceite de oliva virgen extra
Vinagre de jerez
Zumo de limón
Hojas de menta picada
Hojas de estragón picado
Sal y pimienta
1 puñado de alcaparras

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Lavar los pimientos y disponerlos en una bandeja de horno. Con ayuda de las manos untarlos de aceite por toda la superficie. Hornear durante 20 minutos y darles la vuelta. Volver a hornear otros 20 minutos, enfriar y pelar. Reservar el jugo resultante.
4. Pelar y cortar los pimientos asados a tiras.
5. Pelar y picar el ajo y la cebolla por separado.
6. Mezclar los garbanzos con los pimientos, la cebolla, las hierbas y las alcaparras.
7. En un bol poner el aceite de oliva, el ajo picado, un chorrillo de zumo de limón, vinagre de jerez, sal y pimienta. Verter la vinagreta sobre los garbanzos y mezclar.
8. Servir frío.



Ensalada de habas y guisantes con tomate, apio y cebolla

Ingredientes para 4 pers.

250 g habas frescas desgranadas

150 g guisantes frescos desgranados

4 tomates

1 cebolla

Cebollino picado

Hojas tiernas de apio

Hojas de albahaca fresca

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de jerez

Sal y pimienta

Elaboración

1. En un cazo con agua y sal, hervir las habas y los guisantes hasta que estén tiernos. Recuérdese que tienen diferentes puntos de cocción. Escurrir y enfriar en agua y hielo. Reservar.
2. Lavar y cortar los tomates en octavos. Cortar la cebolla en juliana.
3. Lavar las hojas de apio y albahaca con agua fría. Secar y reservar.
4. Realizar una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta y el cebollino.
5. Disponer en un plato los tomates, la cebolla, las legumbres e intercalar las hojas de apio y albahaca. Aliñar con la vinagreta.



Ensalada de lentejas con vinagreta de mostaza

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

2 zanahorias grandes

2 chalotas

4 pepinillos en conserva

1 diente de ajo

Alcaparras

2 c.s. aceite de oliva virgen extra

1 c.s. mostaza de Dijon

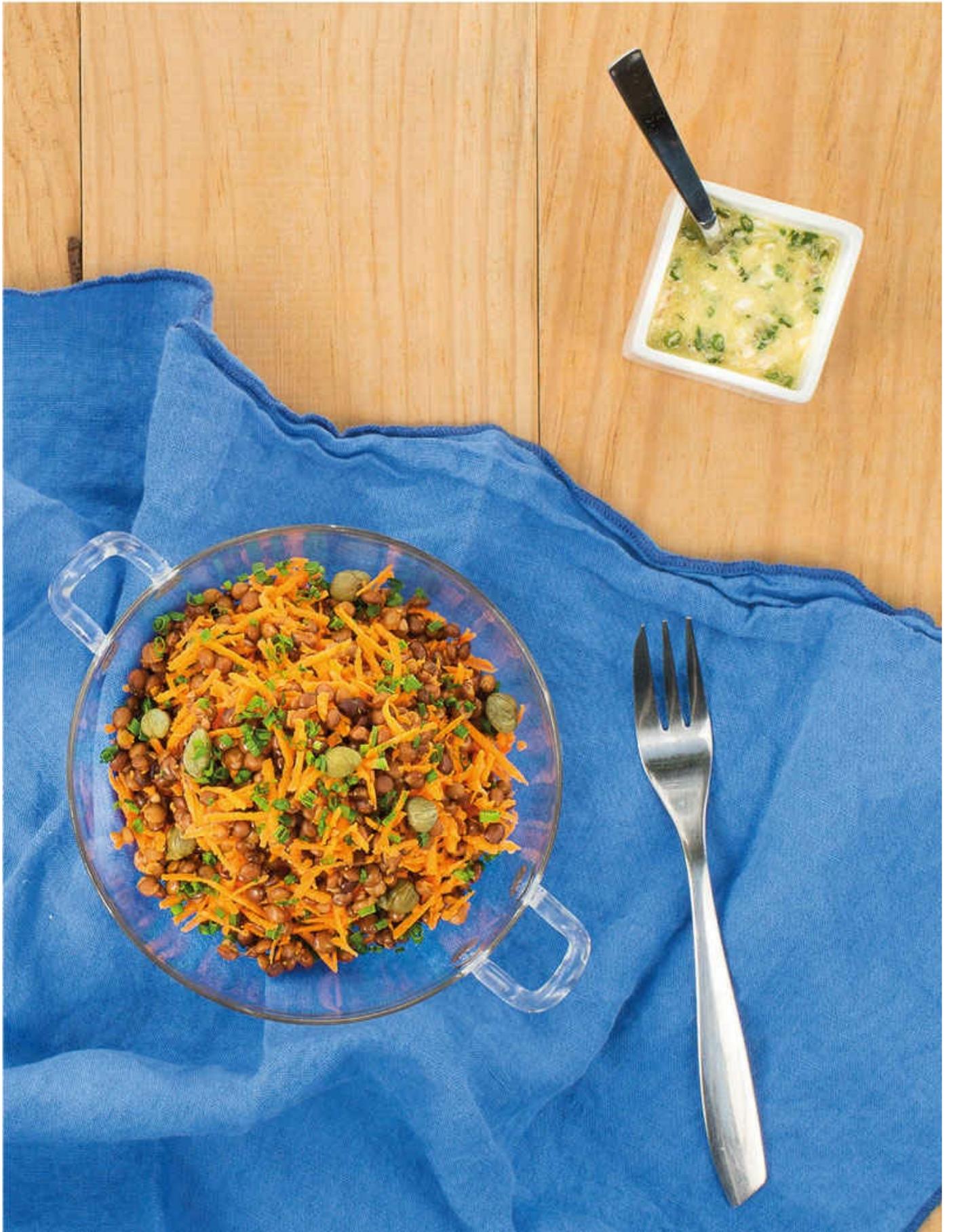
Cebollino picado

Sal y pimienta

Vinagre de vino

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Pelar y picar las chalotas, el ajo y los pepinillos.
3. Para el aderezo de la ensalada, poner las chalotas en un bol con el vinagre de vino. Dejar reposar durante 5 minutos. Añadir el ajo picado, la mostaza de Dijon, un poco de sal y pimienta. Mezclar con el aceite de oliva y añadir los pepinillos y el cebollino picado.
4. Pelar y rallar las zanahorias.
5. Mezclar las lentejas, la zanahoria y unas cuantas alcaparras.
6. Servir con el aderezo.



Ensalada de escarola con judías mungo

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías mungo cocidas

10 huevos de codorniz

2 cebollas rojas

1 calabacín

½ escarola

Aceite de oliva virgen extra

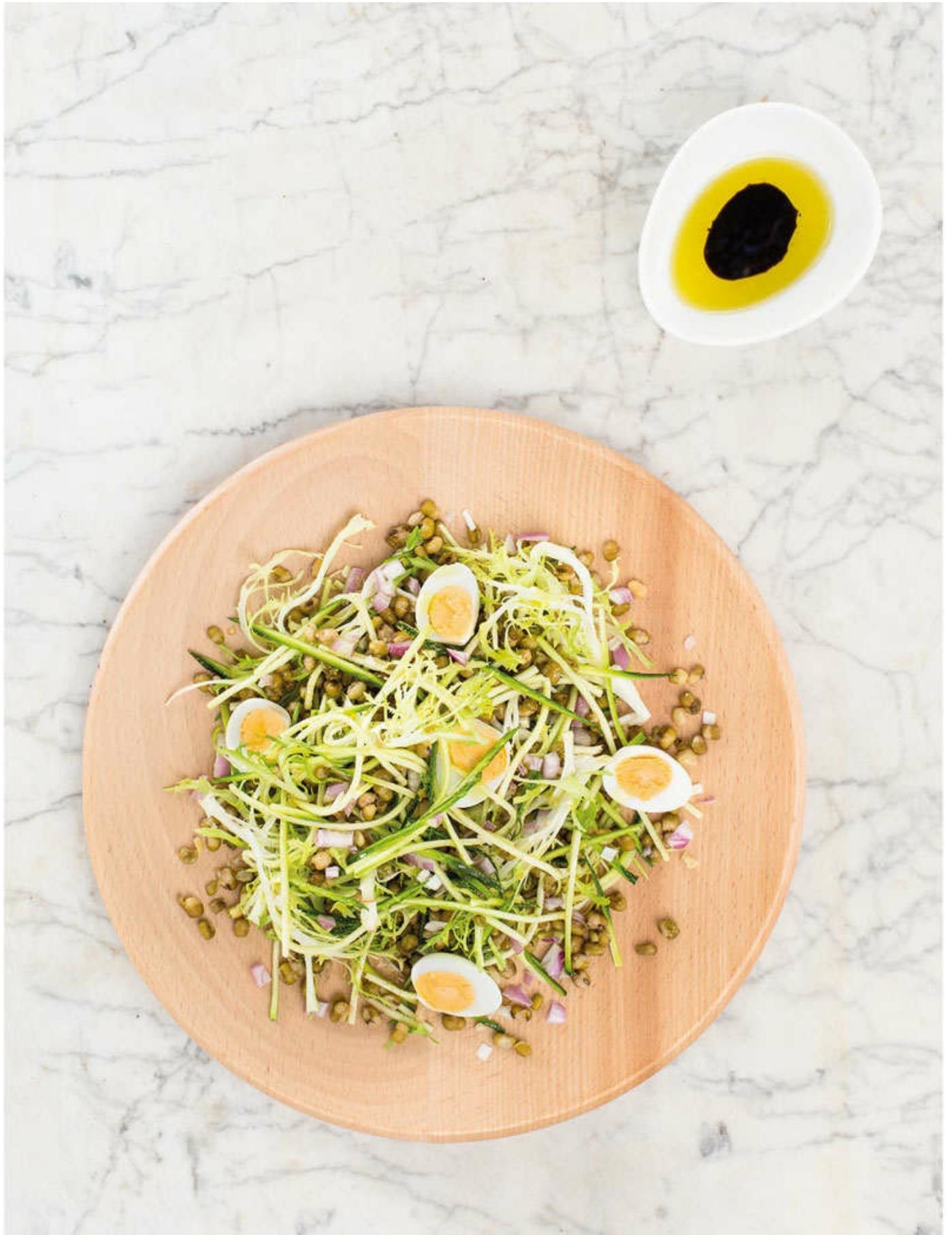
Vinagre balsámico

Sal y pimienta

Guindilla en polvo

Elaboración

1. Escurrir las judías y reservar.
2. Limpiar y cortar la escarola. Reservar.
3. Pelar y picar las cebollas.
4. Lavar y cortar el calabacín en finos espaguetis. Es mejor si se tiene una mandolina o un rallador para tal fin.
5. En un recipiente mezclar las judías, la cebolla y los espaguetis de calabacín. Aliñar con aceite de oliva, sal, pimienta, una pizca de guindilla y mezclar.
6. Hervir los huevos en un cazo con agua durante 4-5 minutos. Enfriar, pelar y cortar por la mitad.
7. Emplatar la escarola, las legumbres y repartir los huevos duros. Salpimentar, aliñar con aceite y vinagre y servir.



Ensaladilla rusa de garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

50 g guisantes verdes cocidos

2 huevos cocidos

2 zanahorias

Pimiento rojo asado

Atún en conserva con aceite

Aceitunas negras laminadas

Cebollino picado

Mayonesa

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. Pelar y cortar las zanahorias a dados. Hervir en un cazo con agua y sal. Escurrir y reservar.
3. Cortar el pimiento y los huevos cocidos en dados del mismo tamaño que la zanahoria
4. Escurrir el aceite de la conserva de atún y reservar.
5. En un bol poner los garbanzos, los guisantes, el huevo, el atún desmenuzado, la zanahoria, el pimiento, las aceitunas y salpimentar. Añadir la mayonesa y mezclar.
6. Servir con el cebollino y unas gotas de aceite por encima.



Terrina de lentejas y verduras

Ingredientes para 4 pers.

300 g lentejas cocidas

100 g judías verdes

1 nabo

½ pimiento rojo

1 zanahoria

1 cebolla

1 l caldo de verduras

Hojas de gelatina

Vino blanco

Zumo de limón

Laurel

Semillas de cilantro

Tomillo fresco

Sal y pimienta

Nuez moscada

Mayonesa

Salsa Worcestershire

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.

2. Lavar, pelar y cortar a daditos la verdura.

3. Poner un cazo con el caldo a hervir. Escaldar las verduras hasta que estén al dente.

Enfriar en agua con hielo y sal. Escurrir y secar sobre un papel absorbente. Reservar el caldo.

4. En un cazo poner el caldo de hervir las verduras junto con un chorrito de vino

blanco, una hoja de laurel, el tomillo y unas semillas de cilantro machacadas. Llevar a ebullición y dejar infusionar durante unos minutos. Colar.

5. Poner a punto de sal, pimienta, nuez moscada y unas gotas de zumo de limón.

6. Tomar el caldo infusionado y medirlo. Por cada 100 ml de líquido calcular 1 hoja de gelatina.

7. Hidratar las hojas de gelatina correspondientes en agua fría durante 5 minutos.

8. Poner el caldo de verduras en un cazo, calentar y disolver las hojas de gelatina escurridas.

9. Mezclar bien con un batidor.

10. Mezclar las lentejas con la verdura y disponer en moldes individuales.

11. Llenar los moldes con el caldo tibio.

12. Poner en el frigorífico durante un mínimo de 4 horas.

13. Una vez frío, desmoldar y cortar si procede.

14. Servir con la mayonesa mezclada con unas gotas de salsa Worcestershire.



Como relleno de infinidad de platos

Desde unos tradicionales calamares rellenos hasta los internacionales dim sum, pasando por todo tipo de aves asadas, los rellenos nos seducen por esa magia que tienen todas las sorpresas agradables en la cocina. Las legumbres pueden ser una buena base para este tipo de elaboraciones ya que aportan la estructura necesaria que muchas veces necesitan los ingredientes de un relleno. Suavidad, textura, sabor... y unos rellenos más saludables para toda la familia.



Calamares rellenos de lentejas y guisantes

Ingredientes para 4 pers.

Calamares medianos limpios

400 g lentejas cocidas

100 g guisantes frescos desgranados

50 g piñones

50 g aceitunas verdes

1 pimiento verde

½ pimiento rojo

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 huevo cocido

Vermut blanco

Tomate triturado Harina Caldo de pescado

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Para la picada

Unos cuantos frutos secos tostados

1 diente de ajo

Perejil fresco

Una pizca de chocolate negro

Elaboración

1. Hervir los guisantes durante unos minutos en un cazo con agua y sal hasta que estén tiernos. Reservar.
2. Lavar y picar los pimientos. Pelar y picar la cebolla y el ajo.

3. En una sartén con un poco de aceite, sofreír las verduras a fuego suave.
4. Separar una cuarta parte en otro cazo para hacer la salsa. Reservar.
5. Al resto de las verduras, añadirles las lentejas escurridas, unos cuantos guisantes y salpimentar.
6. Incorporar los piñones y apartar del fuego.
7. Picar el huevo cocido y las aceitunas. Añadir a la sartén de las lentejas, remover bien para que se integren todos los ingredientes y salpimentar.
8. Rellenar los calamares con una cuchara y cerrar la parte superior con un palillo.
9. Enharinar los calamares, eliminando el exceso de harina y freír muy suavemente en una sartén con aceite.
10. Tomar el cazo con las verduras reservadas para hacer la salsa y añadir el tomate. Dejar sofreír.
11. Verter el vermut y dejar evaporar.
12. Incorporar los calamares, cubrir con un poco de caldo de pescado, tapar y dejar cocer suavemente hasta que estén tiernos.
13. Añadir el resto de los guisantes.
14. Chafar en un mortero los ingredientes de la picada y añadir a la salsa. Remover y rectificar.
15. Servir calientes.



Dorada rellena con legumbres

Ingredientes para 4 pers.

4 doradas de ración limpias y abiertas en libro

400 g legumbres varias cocidas

1 puerro

2 zanahorias

2 tomates rojos

4 dientes de ajo

Una copita de vino blanco

Nata líquida

Caldo de pescado

Mantequilla

Romero fresco

Eneldo fresco

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pelar los ajos y las zanahorias. Cortar los tomates por la mitad y quitarles las semillas.

2. Picar todas las verduras.

3. En un cazo con un poco de mantequilla, rehogar los ajos y el puerro.

4. Añadir la zanahoria, el tomate y las hierbas. Remover y dejar sofreír hasta que pierdan el agua. Salpimentar.

5. Verter el vino blanco y dejar evaporar.

6. Añadir las legumbres escurridas, un poco de caldo y un chorrito de nata.

7. Dejar cocer suavemente hasta que adquiriera una consistencia cremosa. Salpimentar.

8. Reservar el relleno.
9. Extender las doradas abiertas y sin espinas, salpimentar y poner el relleno de legumbres encima de uno de los filetes. Cerrar con el otro filete y disponer en una bandeja de horno con unas gotas de aceite por encima.
10. Cocer las doradas a 180 °C durante unos 10-15 minutos.
11. Servir calientes.



Picantón con alubias, queso y orégano

Ingredientes para 4 pers.

4 picantones de ración limpios

400 g alubias negras cocidas

100 g queso de cabra

50 g pasas

4 cebollas

4 dientes de ajo

Moscatel o vino dulce

Orégano

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las alubias y reservar.
2. Hidratar las pasas con el moscatel con un par de horas de antelación. Escurrir y reservar.
3. Pelar, picar los ajos y las cebollas y sofreír en una sartén con un poco de aceite de oliva.
4. Incorporar las alubias, las pasas, la sal, la pimienta y el orégano.
5. Apartar del fuego y añadir el queso desmenuzado. Mezclar ligeramente.
6. Rellenar los picantones con una cuchara.
7. Colocar los picantones en una bandeja de horno, salpimentar y regar con un poco de aceite de oliva.
8. Cocer al horno durante unos 10 minutos a 200 °C para que se dore la piel exterior. Mojar con el moscatel y un poco de agua.
9. Dejar cocer otros 10-15 minutos. Ir regando los picantones cada 5 minutos con el

líquido de la cocción que quede en el fondo de la bandeja.

10. Una vez cocidos, sacar de la bandeja, añadir un poco más de orégano al jugo de la cocción y salsear por encima.

11. Servir caliente.



Terrina de legumbres con carne y dátiles

Ingredientes para 4 pers.

600 g legumbres varias cocidas
250 g carne picada de ternera
250 g carne picada de cerdo
75 g dátiles sin hueso
75 g nueces
3 huevos
2 dientes de ajo
2 cebollas
25 g pan seco
150 g beicon ahumado en lonchas finas
50 ml leche
Tomillo, romero seco
Nuez moscada
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pelar y picar el ajo y la cebolla y sofreír en una sartén con un poco de aceite a fuego suave. Reservar.
2. Picar los dátiles y trocear las nueces.
3. Forrar un molde de horno para terrina con las láminas de beicon de manera que quede completamente cubierto y que las láminas sobresalgan del molde unos centímetros.
4. En un recipiente poner las legumbres escurridas, la carne, el pan remojado en leche y bien escurrido, el sofrito, los dátiles, las nueces y los huevos batidos.

5. Añadir las especias y las hierbas aromáticas al gusto. Salpimentar y remover bien para que se integren.
6. Rellenar la terrina y cerrarla con las láminas de beicon que sobresalen del molde.
7. Disponer la terrina al baño maría y cocer a 160 °C durante unos 40-50 minutos.
8. Dejar enfriar, desmoldar y cortar a porciones.



Canelones de alubias y setas

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias mungo cocidas

300 g setas de temporada

12 láminas de pasta de canelones

1 puerro

Aceite de oliva virgen extra

Vino de Oporto

Nata líquida

Piñones tostados

Sal y pimienta

Nuez moscada

Elaboración

1. Escurrir las alubias y reservar.

2. Retirar unas cuantas para añadir a la salsa.

3. En un cazo con abundante agua, hervir la pasta tal como indique el fabricante.

Escurrir y secar. Reservar las láminas procurando que no se peguen entre sí.

4. Lavar y picar finamente el puerro.

5. Lavar las setas, secar con un papel absorbente y trocear.

6. En una sartén con un poco de aceite rehogar el puerro. Añadir las setas y dejar rehogar a fuego medio hasta que absorban el agua que desprendan.

7. Mezclar las alubias, remover y salpimentar.

8. En un cazo pequeño reducir una copa de oporto hasta que adquiera una textura de almíbar ligero. Reservar.

9. Poner las alubias que teníamos reservadas en una sartén, los piñones troceados y un

chorro de nata. Dejar hervir hasta que adquiriera consistencia de salsa.

10. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

11. Estirar las placas de pasta y poner un poco de relleno en el centro de cada una.

Envolver hasta formar el canelón.

12. Calentar al horno o en el microondas y disponer en el plato.

13. Cubrir los canelones con la salsa de alubias y un hilo de reducción de oporto.



Dim sum al vapor con lentejas

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas pequeñas cocidas

100 g setas shiitake

2 cebollas

4 dientes de ajo

1 zanahoria

¼ de col verde

16 láminas de pasta wonton

Jengibre

Salsa de soja

Vinagre de arroz

Aceite de sésamo

Sésamo tostado

Elaboración

1. Pelar y picar finamente las cebollas, los ajos y la zanahoria.
2. Lavar y picar la col del mismo tamaño que el resto de las verduras.
3. Lavar y trocear las setas.
4. En una sartén con un poco de aceite de sésamo saltear el ajo y la cebolla a fuego medio.
5. Añadir la zanahoria y la col.
6. Rehogar el conjunto unos minutos y añadir las setas. Remover.
7. Una vez que esté bien rehogado añadir las lentejas escurridas. Saltear el conjunto.
8. Condimentar con jengibre rallado y un chorrito de salsa de soja. Reservar.
9. Extender las láminas de wonton, humedecer los márgenes con un poco de agua. Poner una cucharada de relleno en el centro y doblar formando un paquetito.

10. Cocerlos al vapor durante unos 5-6 minutos, dependiendo del tamaño. Espolvorear con sésamo por encima.
11. Mezclar un poco de salsa de soja y unas gotas de vinagre de arroz.
12. Servir los wonton con la salsa para mojar.



Empanadillas de guisantes, patata y yogur

Ingredientes para 4 pers.

300 g guisantes cocidos
300 g patatas
2 cebollas picadas
1 c.s. garam masala
8 obleas de empanadillas
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Para la salsa de yogur

1 yogur
Hojas de menta fresca
Azúcar

Elaboración

1. Escurrir los guisantes y reservar.
2. Hervir las patatas con piel en un cazo con agua. Una vez cocidas, escurrir y pelar.
3. Trocear las patatas a daditos irregulares y disponer en un bol. Añadir los guisantes y la cebolla. Poner a punto de sal, pimienta y especias.
4. Ha de quedar una masa compacta.
5. Cortar las obleas por la mitad. En el centro de cada mitad, poner un poco de relleno de patata y guisante. Cerrar la masa formando un triángulo. Sellar bien los bordes presionando ligeramente para que el relleno no sobresalga. Reservar.
6. Batir el yogur con la menta fresca picada y una pizca de azúcar.
7. En una sartén con aceite dorar las empanadillas. Escurrir sobre papel absorbente.
8. Servir las empanadas con la salsa de yogur.



Soufflé de garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

450 g garbanzos cocidos

100 g nata líquida 35 % M.G.

50 g mozzarella o queso fresco

50 ml leche

25 g queso azul

10 g mantequilla

3 huevos

1 limón

10 g levadura química

Sal y pimienta blanca

Nuez moscada

Elaboración

1. Separar las yemas de las claras.
2. En un cazo, mezclar la leche y la nata y calentar.
3. Escurrir los garbanzos y ponerlos en un recipiente junto con las yemas, la mantequilla, la nata y la leche, la levadura y los quesos.
4. Triturar con ayuda de una batidora hasta obtener una crema. Rallar un poco de piel de limón y poner a punto de sal, pimienta y nuez moscada.
5. Batir las claras en un bol hasta que estén montadas a punto de nieve.
6. Mezclar las claras poco a poco y con suavidad en la crema de garbanzos procurando que no bajen.
7. Verter la masa en moldes de soufflé antiadherentes o, en su defecto, pintados con mantequilla.
8. Cocer en el horno a 190 °C hasta que suban y se doren, durante unos 20-25 minutos

aproximadamente.

9. Servir calientes.



Lasaña de legumbres y verduras

Ingredientes para 4 pers.

400 g legumbres varias cocidas

100 g salsa de tomate frito

12 placas de lasaña

2 zanahorias

1 cebolla tierna

1 pimiento rojo pequeño

Un trozo de brócoli

Un trozo de coliflor

Queso rallado

Hojas de albahaca fresca

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Para la salsa bechamel

500 ml leche

25 g harina

25 g mantequilla

Nuez moscada

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservar.
2. En un cazo con abundante agua hirviendo, hervir las placas de lasaña según indique el paquete.
3. Enfriar las placas cocidas en un recipiente con agua fría. Escurrir y reservar evitando que se peguen entre sí.

4. Pelar la cebolla y las zanahorias. Lavar junto con el resto de las verduras y cortar a daditos.
 5. En una sartén con un poco de aceite de oliva sofreír la cebolla y el pimiento a fuego medio.
 6. Añadir el resto de las verduras. Remover y sofreír el conjunto durante 10 minutos.
 7. Añadir la salsa de tomate y la albahaca, dejar rehogar 5 minutos más aproximadamente y poner las legumbres. Salpimentar, remover bien y reservar.
 8. En una bandeja de horno, untar la base con un poco de aceite de oliva, disponer una capa de placas de lasaña bien estiradas y escurridas e ir alternando con relleno de verdura. Acabar con placas de lasaña y verter por encima la salsa bechamel. Espolvorear el queso rallado. Gratinar la lasaña al horno a 200 °C.
-

Para la salsa bechamel

1. Calentar la leche en un cazo.
2. En otro cazo fundir la mantequilla y verter la harina de una sola vez, cocer unos minutos sin dejar de remover con ayuda de una varilla.
3. Añadir la leche poco a poco, removiendo constantemente para que no se formen grumos y cocer durante unos minutos.
4. Salpimentar y condimentar con una pizca de nuez moscada.



Champiñones rellenos de judías

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

16-20 champiñones grandes

8 ajos tiernos

4 tiras finas de beicon

Queso para fundir (mozzarella, emmental, brie...)

1 pimiento verde

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Cortar el beicon a tiras finas.
 2. Lavar, pelar y picar los ajos tiernos y el pimiento.
 3. En una sartén dorar el beicon sin necesidad de añadir aceite de oliva. Reservar.
 4. En la misma sartén, añadir un chorrito de aceite de oliva y rehogar los ajos y el pimiento. Añadir las judías escurridas y el beicon, salpimentar y remover para que se integren los ingredientes. Reservar.
 5. Cortar el tallo de los champiñones, lavar y secar con un papel absorbente.
 6. Dorar las cabezas de los champiñones en una sartén con unas gotas de aceite de oliva a fuego medio por las dos caras. Salar y reservar.
 7. Rallar o cortar el queso.
 8. Poner los champiñones en una fuente y rellenar con el sofrito de judías. Acabar con el queso por encima.
 9. Gratinar al grill o fundir en el microondas durante 1 minuto.
 10. Servir calientes.
-

Observaciones

Se pueden condimentar los champiñones con unas hojas de albahaca fresca u orégano por encima. También se pueden añadir más ingredientes al relleno: anchoas, aceitunas negras picadas...



Pimientos rellenos con garbanzos y huevo duro

Ingredientes para 4 pers.

600 g garbanzos cocidos
4 pimientos rojos medianos
50 g maíz dulce
8 filetes de anchoa desalados
4 huevos cocidos pelados
2 puerros
2 dientes de ajo
2 zanahorias
Una copita de brandi
Aceitunas negras deshuesadas
Perejil fresco
Cilantro fresco
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar.
2. Pelar y picar el ajo y las zanahorias. Lavar y picar los puerros y cortar las aceitunas negras por la mitad.
3. Rehogar la verdura en un cazo con un poco de aceite de oliva durante 10-12 minutos.
4. Verter un copita de brandi y dejar evaporar el alcohol.
5. Añadir los garbanzos escurridos, el maíz dulce escurrido, las aceitunas, el huevo cocido picado y las anchoas picadas.
6. Remover y poner a punto de sal y pimienta.
7. Picar las hierbas y añadir la mitad al relleno de garbanzos.

8. Limpiar los pimientos y cortarles un poco la base para que se sostengan de pie, y rellenar con la mezcla anterior.
9. En una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva, unas gotas de brandi y un chorrito de agua colocar los pimientos rellenos. Tapar con papel de horno y hornear a 180 °C durante 20-30 minutos.
10. Pasado este tiempo retirar el papel de la bandeja, salsear con el líquido de cocción y acabar de cocer hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
11. Disponer en un plato, añadir el resto de las hierbas al líquido resultante y salsear los pimientos.



Rollitos de calabacín y garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

2 calabacines

100 g cerezas

Cacahuetes tostados

Vinagre balsámico

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y disponer los garbanzos en un bol.
 2. Chafar con ayuda de un tenedor y añadir un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
 3. Picar los cacahuetes, reservar unos pocos y añadir el resto a la mezcla anterior.
 4. Cortar el calabacín a láminas finas con ayuda de una mandolina. Picar las puntas sobrantes y añadir a los garbanzos.
 5. Saltear las láminas en una sartén con un poco de aceite de oliva durante unos segundos, justo para que queden flexibles.
 6. Disponer 6-8 láminas bien estiradas y solapadas una con otra. Poner en el centro un poco de pasta de garbanzos.
 7. Envolver formando un rollito.
 8. Lavar las cerezas, deshuesar y cortar por la mitad
 9. En una sartén, añadir un chorrito de vinagre, arrancarle el hervor y añadir las cerezas. Remover y añadir un poco de aceite de oliva.
 10. Salsear los rollitos con la vinagreta y espolvorear con el resto de los cacahuetes.
-

Observaciones

También se pueden cocer las láminas al vapor durante un par de minutos.



Rollitos de col con lentejas

Ingredientes para 4 pers.

½ col verde

400 g lentejas cocidas

200 g calabaza

100 g ciruelas pasas

8 tomates maduros

4 cebollas

4 dientes de ajo

Piñones tostados

Jengibre

Perejil fresco

Aceite de oliva virgen extra

Sal, pimienta y azúcar

Elaboración

1. Lavar la calabaza y envolverla en papel de aluminio. Asar al horno a 180 °C hasta que esté tierna.
2. Retirar la piel y reservar la pulpa.
3. Retirar la calabaza en un bol y chafar con un tenedor. Añadir las lentejas escurridas y condimentar con el jengibre rallado, el perejil picado, la sal y la pimienta.
4. Sacar las hojas de col enteras, cortar la parte gruesa del tallo y lavarlas.
5. En un cazo con agua hirviendo y sal, cocer las hojas unos 4-5 minutos hasta que estén al dente. Escurrir y enfriar en agua fría con hielo para parar la cocción.
6. Disponer las hojas en una superficie plana y secar ligeramente.
7. Poner en el centro de cada hoja un poco de relleno de lentejas.
8. Envolver la col formando un paquetito. Poner en una bandeja de horno untada con un

poco de aceite de oliva. Reservar.

9. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Cortar las ciruelas a trozos.

10. En una sartén con un poco de aceite, freír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.

11. Lavar, rallar los tomates e incorporarlos a la sartén. Añadir sal, pimienta y un poco de azúcar.

12. Dejar sofreír unos minutos hasta que evapore un poco de agua.

13. Añadir las ciruelas y rectificar de sal.

14. Una vez está la salsa hecha, añadir los piñones.

15. Verter la salsa encima de los rollitos y hornear a 160 °C durante unos 10 minutos.

16. Servir con la salsa resultante.



Patatas rellenas en 10 minutos

Ingredientes para 4 pers.

200 g judías mungo cocidas

4 patatas medianas

½ pepino pequeño

1 cebolla tierna

1 lima

Mayonesa

Mostaza en grano

Miel

Menta fresca picada

Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavar las patatas y colocarlas enteras en un envase apto para el microondas. (Mejor ponerlas de dos en dos.) Añadir un chorrito de agua, tapar y cocer a máxima potencia durante 6-7 minutos. Comprobar la cocción pinchándolas con una brocheta.
2. Sacar y cortar las patatas por la mitad. Vaciar un poco de su interior con una cuchara y reservar esta pulpa sobrante.
3. Lavar y pelar el pepino, sacar las pepitas y cortar a daditos.
4. Pelar y picar la cebolla.
5. Poner en el bol las judías escurridas, la cebolla picada, el pepino y la carne sobrante de la patata.
6. Condimentar la mayonesa con un poco de mostaza y miel y añadir a la mezcla anterior.
7. Remover, añadir la menta y poner a punto de sal y pimienta.
8. Rellenar las patatas con la mezcla de judías.

9. Servir con unas gotas de zumo de lima encima.

Observaciones

Estas patatas permiten múltiples rellenos e ingredientes (guisantes, lentejas, anchoas, espárragos, colas de langostino peladas y cocidas, jamón...).



Revuelto de habas y ajos tiernos

Ingredientes para 4 pers.

400 g habitas frescas desgranadas

100 g setas shiitake

16 ajos tiernos

8 huevos

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Hervir las habitas en un cazo con abundante agua y sal. Escurrirlas y enfriarlas en agua fría con hielo.
2. Limpiar los ajos tiernos y las setas. Cortar a trozos.
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva, rehogar los ajos y las setas durante unos minutos.
4. Añadir las habas, remover y reservar.
5. En la misma sartén en la que se han rehogado las verduras, añadir un poco de aceite de oliva y cascar los huevos. Una vez que la clara esté ligeramente cuajada, añadir la mezcla de verduras y habitas.
6. Remover constantemente hasta ligar las yemas con las verduras, salpimentar y servir.



Terrina de judías negras al horno

Ingredientes para 4 pers.

200 g judías negras cocidas

200 ml nata

50 ml leche

50 g queso curado rallado

4 huevos

2 cebollas

Orégano

Perejil picado

Un trozo de queso feta

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta blanca

Elaboración

1. Batir en un bol los huevos, la nata, la leche y el queso rallado. Incorporar sal, pimienta, orégano y perejil al gusto.
2. Pelar, picar la cebolla y rehogarla en una sartén con aceite de oliva hasta que esté un poco dorada.
3. Añadir las judías escurridas, remover y cocer un par de minutos. Salpimentar.
4. Mezclar la elaboración anterior con la del huevo.
5. Disponer en moldes individuales siliconados y poner unos trocitos de queso feta dentro. En el caso de no disponer de moldes de silicona, untar el molde que se vaya a utilizar con mantequilla y después espolvorear con harina.
6. Meter en el horno a 170 °C durante unos 25-30 minutos, hasta que hayan cuajado.
7. Desmoldar y servir.



Tortilla de espinacas y alubias con salsa

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias pequeñas cocidas

150 g espinacas frescas

40 g almendras tostadas

8 huevos

6 tomates rojos

4 ajos

Perejil picado

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Asar los tomates enteros al horno durante unos 20-30 minutos a 180 °C.
2. En una sartén antiadherente con un poco de aceite freír los ajos pelados hasta que estén ligeramente dorados. Reservar.
3. En la misma sartén, echar las espinacas, previamente lavadas y escurridas, y rehogar un minuto hasta que pierdan el agua.
4. Incorporar las alubias escurridas y saltear unos segundos. Salpimentar.
5. Cascar y batir los huevos en un recipiente y añadir el salteado anterior.
6. Aprovechar la misma sartén para cocer la tortilla. Reservarla.
7. Colocar la pulpa de los tomates, los ajos y las almendras en un mortero y majar hasta formar una pasta.
8. Poner en la sartén y dorar unos segundos. Añadir un poco del líquido de cocción de las legumbres (o en su defecto agua) hasta formar una salsa. Poner a punto de sal y pimienta.
9. Cortar la tortilla a trozos y añadir a la salsa. Dejar cocer dos minutos y servir con un

poco de perejil picado por encima.



Tortilla de judías negras y gambitas

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías negras cocidas

150 g colas de gamba pequeñas

8 huevos

4 cebollas tiernas

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Perejil picado

Elaboración

1. En una sartén antiadherente con unas gotas de aceite, saltear las colas de gamba a fuego vivo. Salar y reservar.
2. Pelar y picar las cebollas.
3. Sofreírlas en la misma sartén con un chorrito de aceite. Añadir las judías escurridas y salpimentar.
4. Rehogar durante 1 minuto y añadir las gambas y el perejil. Remover y reservar.
5. Batir los huevos en un bol, salar y añadir el sofrito de judías.
6. Verter la mezcla en la sartén y cocer por las dos caras dándole forma de tortilla.



Tortilla de patata y calabacín sin huevo

Ingredientes para 4 pers.

400 g patatas

200 g cebolla

200 g calabacín

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Para la mezcla líquida

200 ml agua

90 ml leche de soja

75 g harina de garbanzos

35 g almidón de maíz

1 c.s. vinagre de manzana

Sal

Elaboración

1. Lavar, pelar y cortar las patatas a rodajas finas.
2. Sofreírlas en una sartén con aceite de oliva a fuego medio.
3. Pelar y cortar la cebolla. Lavar y cortar el calabacín a rodajas finas, añadir las dos verduras a la sartén.
4. Poner a punto de sal y pimienta. Remover y sofreír el conjunto.
5. Una vez sofrito, escurrir para eliminar el exceso de aceite y reservar.
6. Batir la mezcla líquida en un bol procurando que no se formen grumos.
7. Mezclar el sofrito de patata con la mezcla líquida y verter en una sartén antiadherente.
8. Cocer a fuego suave durante unos 10-15 minutos. Dar la vuelta a la tortilla y cocer el

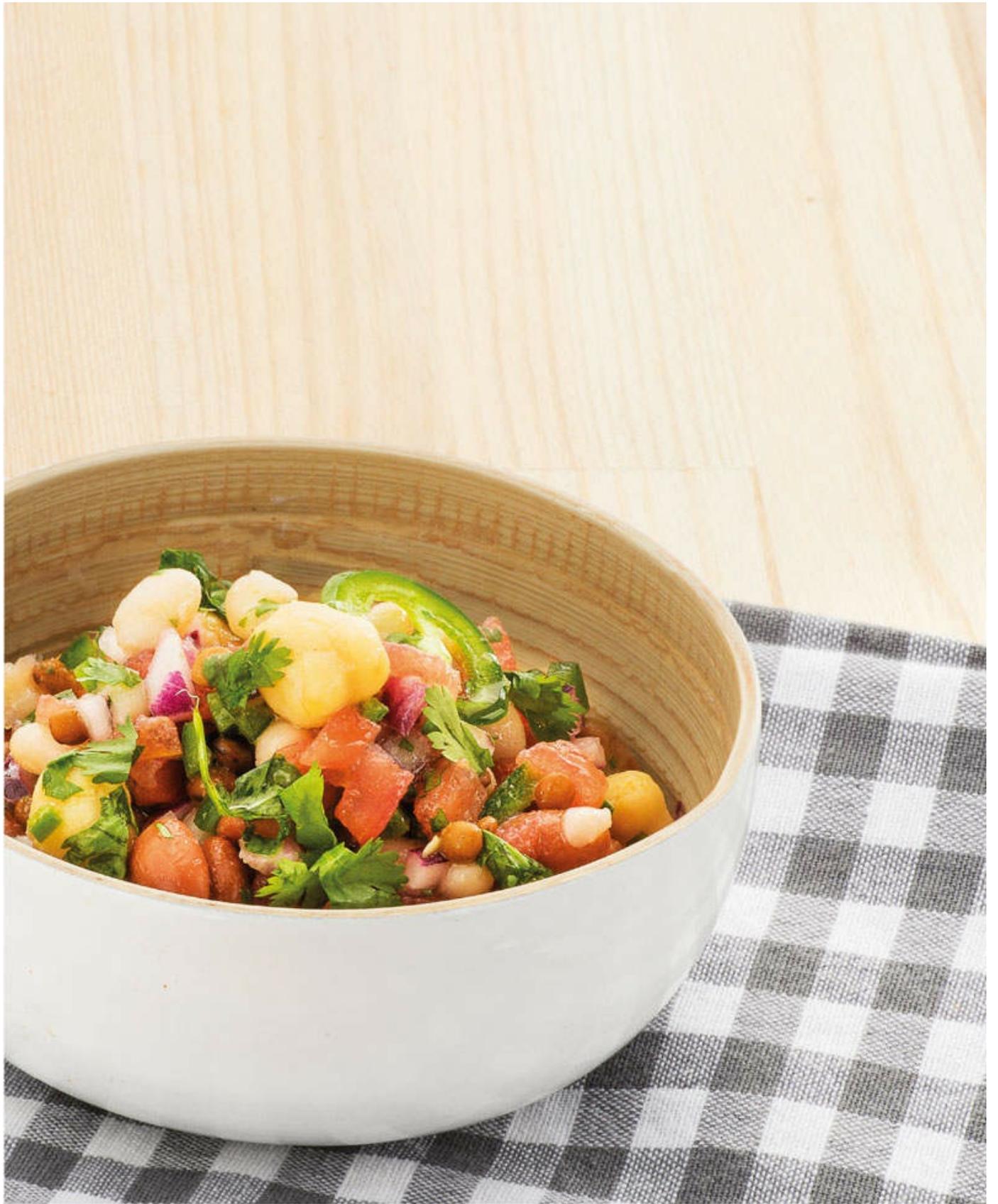
mismo tiempo, hasta que esté dorada.

9. Dejarla reposar unos minutos, cortar y servir.



En salsas o aliños para todo

Las salsas además de sabor y color aportan untuosidad y succulencia a nuestros platos. Complementan con suavidad nuestros pescados y mariscos, potencian el sabor de nuestras carnes a la parrilla o dan alegría a nuestras ensaladas de lechuga. Pero sabemos que no hay que abusar, pues suelen ser elaboraciones muy pesadas y ricas en grasas. Descubre cómo las legumbres darán esta untuosidad a tus salsas sin necesidad de tantas grasas y sin renunciar al sabor. Atrévete a preparar estas recetas y... ¡aprovéchate de las salsas!



Salsa blanca de judías con almejas

Ingredientes para 4 pers.

300 g judías blancas cocidas

400 g almejas frescas

3 dientes de ajo

Caldo de pescado

Una copita de jerez

Sal y pimienta

Pimentón picante

Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Escurrir las judías. Reservar una tercera parte en un recipiente.
2. El resto triturarlas con el caldo necesario para conseguir una sopa cremosa.
3. En una cazuela con aceite, freír los ajos pelados y laminados.
4. Añadir el jerez y dejar hervir hasta que se evapore el alcohol.
5. Añadir la sopa de judías, remover y poner a punto de sal y pimienta.
6. Añadir las almejas, tapar y dejar abrir a fuego suave.
7. En el momento de servir, añadir el resto de las judías, espolvorear con pimentón y servir.



Salsa de lentejas y vino tinto con ternera

Ingredientes para 4 pers.

300 g lentejas cocidas

320 g filete de ternera

2 zanahorias

½ puerro

Setas de temporada

Vino tinto

Agua o caldo de carne

Un trozo de piel de naranja

Canela en rama

Romero

Tomillo

Sal y pimienta

Mantequilla

Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Escurrir las lentejas. Reservar.
2. Pelar y picar el puerro y la zanahoria. Rehogar en una sartén con un poco de mantequilla y aceite.
3. Añadir las lentejas y cubrir de vino. Dejar reducir hasta que se evapore el alcohol.
4. Añadir las hierbas aromáticas y la piel de naranja.
5. Cubrir con agua o caldo si es necesario.
6. Limpiar y cortar las setas a trozos. Añadir a la salsa.
7. Salpimentar el filete y dorarlo en una sartén a fuego vivo.
8. Añadir a la salsa, dejar hervir unos segundos y apartar del fuego.

9. Emplatar el filete. Poner un poco de mantequilla a la sartén y ligar la salsa.
10. Servir el filete con la salsa por encima.



Salsa verde de guisantes con calamar

Ingredientes para 4 pers.

200 g guisantes frescos desgranados

8 calamares medianos

2 cebollas

2 dientes de ajo

½ manojo de perejil

Vino blanco

Agua o caldo de pescado

Sal y pimienta blanca

Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Limpiar los calamares y reservar enteros.
2. Pelar y picar los ajos y las cebollas.
3. En una cazuela con un chorro de aceite, rehogar el ajo durante un minuto.
4. Añadir la cebolla, remover, tapar y dejar sofreír lentamente.
5. Picar la mitad del perejil y añadir al sofrito.
6. Añadir los guisantes y un vasito de vino. Dejar cocer lentamente hasta que se evapore el alcohol.
7. Regar justo hasta cubrir con el agua o el caldo y cocer unos minutos más hasta que los guisantes estén tiernos.
8. Triturar la salsa y rectificar de sal y pimienta. Añadir el resto de perejil picado.
9. Salar los calamares y hacerlos a la plancha por las dos caras.
10. Emplatar y salsear con la salsa verde.



Chutney de cacahuets y lentejas

Ingredientes para 4 pers.

50 g lentejas rojas cocidas

50 g cacahuets tostados

1 cebolla tierna

2 c.p. de coco rallado

Un trozo pequeño de chile verde

1 c.p. de jarabe de jarabe de tamarindo

Comino en polvo

Curri en polvo

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas.
2. Poner los cacahuets, la cebolla pelada, el coco, el chile y el jarabe de tamarindo en un recipiente y triturar.
3. Añadir las lentejas y volver a triturar hasta formar una pasta.
4. Condimentar con las especias, sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva.
5. Servir con platos de verdura al vapor, carne asada, pescado o panes crujientes.



Chutney verde de garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

100 g garbanzos cocidos

1 manojo de cilantro

50 g coco rallado

Menta fresca

1 diente de ajo pelado

1 c.p. de jengibre rallado

1 lima

Comino en polvo

Azúcar

Sal

Elaboración

1. Poner todos los ingredientes excepto la lima en un recipiente y triturar hasta formar una pasta.
2. Mezclar el zumo de lima y rectificar de condimentación.
3. Servir con platos de verdura al vapor, carne asada, pescado o panes crujientes.



Mayonesa de ajo y garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

15 garbanzos en conserva
45 ml líquido de garbanzos de conserva
1 diente de ajo pelado
Zumo de limón
Mostaza de Dijon
80 ml aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar el líquido de la conserva.
2. Poner en un recipiente alto el ajo, unas gotas de zumo de limón, un poco de mostaza, el líquido de la conserva y los garbanzos enteros.
3. Triturar con un brazo eléctrico hasta formar una crema.
4. Volver a triturar con el brazo mientras se va añadiendo el aceite en forma de hilo.
5. Ir emulsionando la mayonesa.
6. Poner a punto de sal y pimienta.
7. Reservar 5 minutos en la nevera.
8. Servir con platos de pescado a la plancha, verdura al vapor o brochetas de carne asada.



Pico de gallo con legumbres

Ingredientes para 4 pers.

100 g legumbres cocidas

2 tomates rojos

2 cebollas rojas

Un trocito de chile serrano

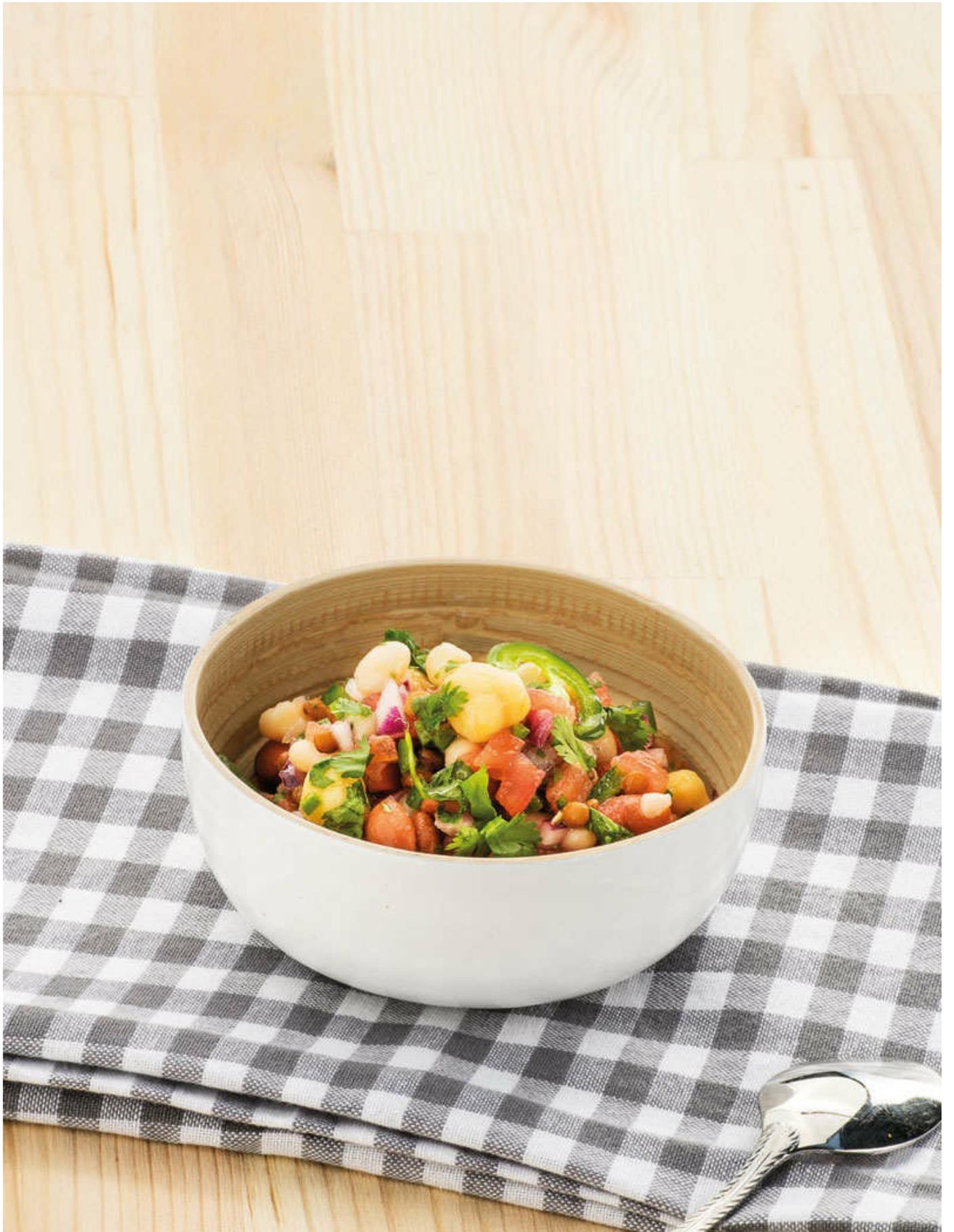
Cilantro fresco

Zumo de lima

Sal

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Cortar los tomates y sacar las semillas. Pelar las cebollas.
3. Cortar a daditos el tomate y la cebolla.
4. Picar el cilantro y el chile.
5. Mezclar la verdura, las legumbres, el cilantro y el chile.
6. Aliñar con un chorrito de zumo de lima y sal.
7. Servir con carnes al horno o a la parrilla, tacos, ensaladas o verdura al vapor.



Salsa cremosa de alubias blancas con ensalada de pollo

Ingredientes para 4 pers.

150 g judías blancas cocidas

Variado de hojas de ensalada

1 pechuga de pollo asado

4 rebanadas de pan

2 filetes de anchoa desalados

1 diente de ajo

20 g queso curado

Vinagre balsámico

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías y reservar.
2. Cortar el pan a dados y freírlo en una sartén con un poco de aceite. Escurrir y reservar sobre papel absorbente. Salar.
3. Cortar el pollo a filetes finos.
4. Limpiar las hojas de ensalada. Escurrir y reservar.
5. Poner las judías escurridas en un recipiente y añadir las anchoas, el ajo, el queso y triturar con un poco de agua hasta formar una crema. Añadir un chorrito de aceite de oliva y unas gotas de vinagre. Poner a punto de sal y pimienta. Emulsionar el conjunto.
6. En un recipiente, mezclar las lechugas, el pollo y la salsa cremosa.
7. Emplatar y poner los picatostes por encima.



Salsa de pesto de guisantes con tomate y zanahoria

Ingredientes para 4 pers.

200 g guisantes frescos desgranados

4 tomates de ensalada

4 zanahorias

½ manojo de albahaca fresca

Piñones

1 diente de ajo

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Hervir durante unos minutos los guisantes en un cazo con abundante agua y sal. Una vez estén al dente, enfriar y escurrir.
2. Reservar unos guisantes enteros.
3. Poner el resto en un recipiente con las hojas de albahaca, los piñones, el ajo, un chorro de aceite y triturar.
4. Poner a punto de sal y pimienta.
5. Lavar y pelar los tomates y las zanahorias. Cortar los tomates a rodajas o gajos finos y disponer en el plato. Hacer virutas de zanahoria y repartir por el plato.
6. Añadir los guisantes enteros y salsear con el pesto.
7. Acabar con unas gotas de aceite por encima.



Vinagreta de garbanzos con hierbas aromáticas

Ingredientes para 4 pers.

100 g garbanzos cocidos
100 g champiñones
2 cebollas tiernas
2 c.s. de granillo de almendra tostada
1 c.s. perejil picado
1 c.s. estragón picado
1 c.s. cebollino picado
Hojas de tomillo
Aceite de oliva virgen
Vinagre balsámico
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. Lavar los champiñones y saltear en una sartén con unas gotas de aceite y un poco de sal.
3. Una vez fríos, cortar a daditos. Poner en un bol.
4. Picar la cebolla.
5. Añadir la cebolla y el resto de los ingredientes a los champiñones, poner a punto de condimentación y dejar marinar unos 30 minutos antes de servir.
6. Servir con ensaladas, carne o pescado a la parrilla o verdura al vapor.



En fritos apetecibles y sabrosos

La fritura es una de las técnicas de cocción más presentes en todos los países del mundo. Pero, ¿es saludable la fritura? Pues como todo, depende de la frecuencia. La mayoría de guías de nutrición oficiales limitan su consumo a una o dos veces a la semana siempre que se fría correctamente. Así que, siempre con moderación, atrevete a explorar el apetecible territorio de las legumbres en fritura y déjate sorprender por su sabor.



Buñuelos de lentejas y arroz

Ingredientes para 4 pers.

300 g lentejas cocidas

300 g arroz cocido

60 g pan rallado

10 g aceite de sésamo

5 g cilantro en polvo

2 g chile en polvo

2 huevos

2 ajos

½ cebolla

Semillas de sésamo

Mayonesa

Lima

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Escurrir las lentejas. Reservar.
2. Precalentar el horno a 190 °C.
3. En la trituradora, poner los ajos, la cebolla, los huevos, el aceite de sésamo y el chile en polvo. Triturar hasta formar una pasta.
4. Añadir el arroz, las lentejas, el pan rallado, el cilantro y salpimentar. Triturar hasta conseguir una pasta moldeable con las manos.
5. En una bandeja con papel de horno, disponer la masa en forma de bolas. Espolvorear sésamo por encima.
6. Freír en un cazo con abundante aceite hasta que estén dorados y disponer sobre papel

de cocina para absorber el exceso de grasa.

7. Mezclar un poco de mayonesa con piel de lima y poner un poco encima de cada buñuelo. Servir.

Observaciones

También se pueden cocer al horno 8-10 minutos a 190 °C.



Croquetas de judías blancas y setas

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

200 g setas

1 cebolla

1 zanahoria

2 dientes de ajo

Harina de trigo para rebozar

Pan rallado

Huevo

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.

2. Pelar y picar la cebolla, los ajos y la zanahoria.

3. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír la verdura a fuego medio hasta que quede bien rehogada.

4. Limpiar y cortar las setas a dados pequeños.

5. Añadir las al sofrito, remover y sofreír todo hasta que pierdan toda el agua.

6. Chafar las judías con un tenedor y añadir el sofrito bien escurrido. Salpimentar.

Mezclar y dejar reposar en la nevera durante 1 hora para que la masa quede más compacta.

7. Con ayuda de dos cucharas dar forma a las croquetas. Pasar por harina, huevo y pan rallado.

8. Freír las croquetas hasta que estén doradas y escurrir sobre un papel absorbente para eliminar el aceite sobrante.

9. Servir calientes.



Croquetas de lentejas y salvia

Ingredientes para 2 pers.

300 g lentejas cocidas

200 g leche caliente

40 g harina de trigo

40 g mantequilla

8-10 hojas de salvia picadas

Pan rallado

Huevo

Aceite de oliva virgen extra

Harina de trigo para rebozar

Sal y pimienta

Nuez moscada

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y en un bol aplastarlas con ayuda de un tenedor. Reservar.
2. En un cazo derretir la mantequilla. Incorporar 40 g de harina y cocer durante 3-4 minutos removiendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Incorporar la leche caliente poco a poco removiendo con una varilla hasta que se integren los ingredientes y no se formen grumos.
4. Dejar cocer durante unos minutos a fuego medio hasta que espese.
5. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Añadir las lentejas y las hojas de salvia picadas a la bechamel.
6. Retirar del fuego, disponer en un recipiente y dejar enfriar unas horas en el frigorífico.
7. Con la ayuda de dos cucharas dar forma a las croquetas y rebozar con harina, huevo batido y pan rallado, por este orden.

8. Freír en abundante aceite de oliva bien caliente. Retirar las croquetas a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
9. Servir calientes.



Falafel de garbanzos y pistachos

Ingredientes para 4 pers.

450 g garbanzos cocidos

200 g pistachos verdes pelados

15 g harina de trigo

Unas hojas de menta fresca

Unas hojas de perejil fresco

2 dientes de ajo pelados

½ cebolla pelada

5 g bicarbonato sódico

1 c.s. comino en grano

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y mezclar con el ajo, la cebolla, unas gotas de aceite de oliva, la harina y el bicarbonato. Triturar hasta conseguir una pasta.
 2. Por otro lado, triturar los pistachos irregularmente teniendo cuidado de que no se forme una pasta. Se deben apreciar los trocitos.
 3. Incorporar a la masa de garbanzos. Añadir las hierbas picadas, el comino y salpimentar.
 4. Dar forma de bolas a la masa, aplanar ligeramente con ayuda de las manos y disponer en una bandeja forrada con papel de horno y separadas entre sí.
 5. Calentar aceite en un cazo y freír hasta que estén doradas. Reservar unos minutos sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite.
 6. Servir con una salsa de tomate casera.
-

Observaciones

También se pueden cocer al horno 12-15 minutos a 200 °C, hasta que estén dorados.



Falafel de guisante seco

Ingredientes para 4 pers.

200 g guisantes negros

25 g cebolla pelada

10 g perejil fresco picado

10 g cilantro fresco picado

6 g ajo

1 g comino

2 g pimentón dulce

Sal y pimienta negra molida

Elaboración

1. Lavar y poner a hidratar los guisantes negros la noche anterior en un recipiente con abundante agua.
2. Lavar y escurrir.
3. Triturar todos los ingredientes, menos las hierbas aromáticas, en un recipiente.
4. Añadir las hierbas picadas y mezclar con una espátula. Poner a punto de sal y pimienta.
5. Sacar porciones con una cuchara y darles forma de bola.
6. Freír en aceite a 180 °C durante 5-6 minutos, hasta que estén dorados. Escurrir en un papel absorbente. Servir calientes.
7. Se pueden acompañar con una salsa agripicante.



Pescado rebozado

Ingredientes para 4 pers.

300 g corvina limpia

260 g harina de garbanzos

250-280 g agua

5 g bicarbonato sódico

10 g pasta de ajo y jengibre

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Zumo de lima

Elaboración

1. Limpiar y cortar el pescado en tiras de 2 cm de ancho.
2. En un bol poner el pescado junto con la pasta de ajo y el jengibre (véase elaboración en pág. 47). Mezclar bien con las manos. Salar y tapar el recipiente. Dejar marinar durante 5-10 minutos.
3. Mezclar la harina con la sal y el bicarbonato. Añadir agua y 1 cucharada de aceite. Batir con unas varillas hasta que quede una pasta fina y sin grumos.
4. Poner un cazo con aceite y calentar a fuego medio.
5. Rebozar el pescado en la pasta y freír por tandas procurando que no se peguen entre sí.
6. Una vez dorados, escurrir sobre papel absorbente.
7. Servir acompañado de un chutney de legumbres o unas gotas de zumo de lima por encima.



Rollito de carne rebozada

Ingredientes para 4 pers.

4 bistecs finos de ternera

200 g alubias negras cocidas

100 g queso rallado

Mayonesa de hierbas y alcaparras picadas

Sal y pimienta

Para el rebozado

1 huevo

Harina de garbanzos

Pan rallado

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Escurrir las alubias negras, chafar con un tenedor y mezclar con el queso rallado.
2. Poner sal, pimienta y remover.
3. Estirar el bistec, salpimentar y extender la pasta de alubias. Enrollar como un flamenquín.
4. Pasar el rollito por harina, después por el huevo batido y, por último, por el pan rallado.
5. Freír en una sartén con aceite a fuego medio.
6. Escurrir sobre papel absorbente.
7. Cortar a porciones y servir con una mayonesa de hierbas y alcaparras picadas.



Verduras rebozadas

Ingredientes para 4 pers.

300 g de harina de garbanzos

Verduras variadas: patata, espinacas, coliflor, cebolla, pimientos verdes, berenjena

Garam masala o mezcla de especias

5 g bicarbonato sódico

400 ml agua

Cilantro fresco

Aceite de oliva virgen

Sal

Elaboración

1. Limpiar y cortar todas las verduras a bastones o láminas del mismo grosor.
2. Mezclar la harina, las especias en polvo, la sal y el bicarbonato. Añadir el agua y una 1 c.s. de aceite. Batir con unas varillas hasta lograr una pasta fina y sin grumos.
3. Poner un cazo con aceite y calentar a fuego medio.
4. Picar el cilantro.
5. Mezclar la verdura con la mitad del cilantro y añadir la pasta de harina, justo para que se impregnen.
6. Con las manos hacer porciones de verdura y freír procurando que no se peguen entre sí.
7. Una vez doradas, escurrir sobre papel absorbente.
8. Servir con el resto del cilantro picado por encima.



Tortitas coreanas de legumbres con soja

Ingredientes para 2 pers.

150-200 g legumbres pequeñas cocidas
2 cebollas tiernas pequeñas
1 zanahoria pequeña
Aceite de oliva virgen
Salsa de soja
Zummo de limón
Sésamo tostado

Para la pasta

160 g agua
100 g harina
1 c.p. salsa de soja
Pimienta negra

Elaboración

1. Mezclar los ingredientes de la pasta en un bol y remover con un batidor hasta que se forme una masa ligeramente espesa y uniforme. Reservar.
2. Lavar, pelar y cortar las verduras en juliana bien fina.
3. Ponerlas en un recipiente junto con las legumbres escurridas (si las legumbres son grandes, se pueden trocear ligeramente).
4. Ir añadiendo pasta hasta que estén cubiertas. Remover con cuidado para no romper las legumbres.
5. Poner en una sartén un chorrito de aceite de oliva y, una vez caliente, añadir pasta hasta cubrir la superficie de la sartén (es importante que quede una capa fina). Dorar unos minutos a fuego medio por los dos lados.

6. Sacar de la sartén y eliminar el exceso de aceite disponiéndola sobre papel absorbente.
7. Hacer tortitas hasta acabar la pasta.
8. Mezclar la salsa de soja con el zumo de limón.
9. Cortar las tortitas a trozos, espolvorear con sésamo tostado y servir con la salsa para mojar.



Tortitas de garbanzos con gambitas

Ingredientes para 2 pers.

150 g garbanzos cocidos
1 pimiento verde
100 g colas de gamba peladas
Aceite de oliva virgen extra
Sofrito de tomate
Zummo de naranja
Zummo de limón
Tabasco

Para la pasta

150 g harina de trigo
50 g harina de garbanzos
275 g agua
Perejil picado
Sal y pimienta

Elaboración

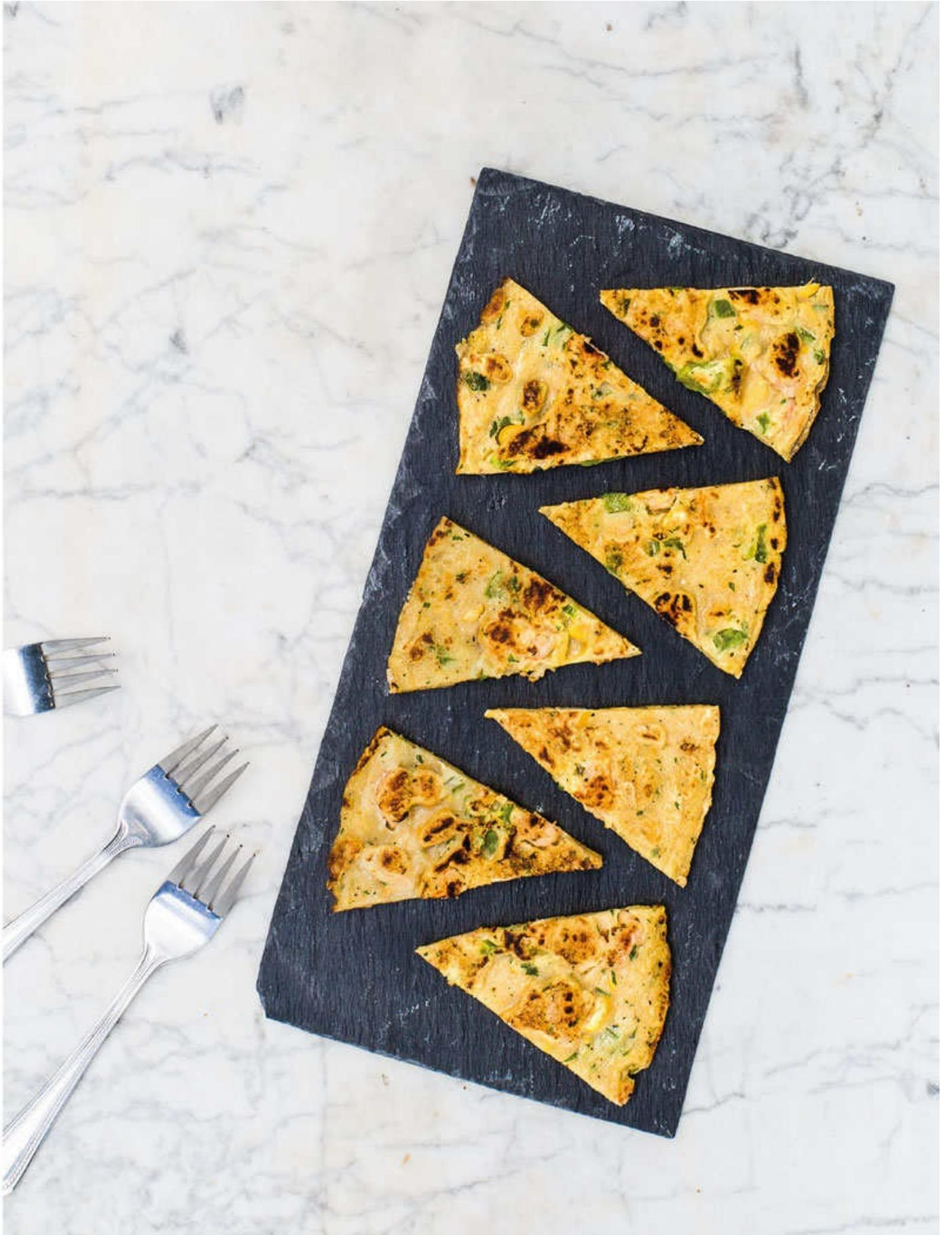
1. Escurrir los garbanzos, disponer encima de una tabla de corte y trocear ligeramente.
2. Mezclar los ingredientes de la pasta en un bol con un batidor hasta formar una masa ligeramente espesa y uniforme. Dejar reposar una hora en la nevera.
3. Lavar y picar el pimiento. Trocear las colas de gamba del mismo tamaño que los garbanzos.
4. Mezclar los garbanzos, el pimiento y las gambas e ir añadiendo pasta hasta que quede todo homogéneo.
5. Poner en una sartén aceite de oliva y, una vez caliente, añadir pasta hasta cubrir justo

la superficie de la sartén. Dorar a fuego medio por los dos lados.

6. Sacar de la sartén y eliminar el exceso de aceite disponiéndola sobre papel absorbente.

7. Cortar las tortitas a trozos.

8. Servir con un sofrito de tomate condimentado con zumo de naranja, limón y unas gotas de tabasco.



Trinchado de garbanzos y morcilla

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

200 g morcilla negra

1 cebolla

2 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen

Perejil picado

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir bien los garbanzos. Reservar.
2. Picar el ajo y la cebolla. Sofreír en una sartén con un chorrito de aceite hasta que estén bien confitados. Salar.
3. Quitar la piel a la morcilla y cortar a trozos.
4. Añadir al sofrito y rehogar hasta que empiece a deshacerse.
5. Poner los garbanzos en un recipiente, verter los ingredientes de la sartén y chafar con un tenedor a la vez que se va mezclando. Salpimentar y añadir el perejil.
6. Volver a poner la sartén al fuego con un poco de aceite y poner el trinchado de garbanzos, darle forma de tortilla y sofreír para que se dore exteriormente. Darle la vuelta, dorar por el otro lado y servir.



Salteados al momento

Las legumbres cocidas son un recurso muy valioso en cualquier cocina. Por suerte hoy en día podemos tener en la despensa legumbres cocidas con largo tiempo de conservación. Utilízalas para crear los platos más variados en un tiempo récord gracias a la técnica del salteado. Combínalas con carnes, pescados o verduras y tendrás la comida lista en pocos minutos.



Garbanzos con coliflor y sobrasada

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

¼ coliflor

100 g sobrasada

2 cebollas

4 dientes de ajo

5 tomates maduros

Hojas de perejil

Almendras tostadas

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Limpiar y cortar a brotes pequeños la coliflor.
3. En agua hirviendo con sal cocer los trozos de coliflor unos 5-7 minutos hasta que estén al dente.
4. Cortar la cocción cambiando los brotes a un recipiente con agua fría. Escurrir y secar con un papel absorbente.
5. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Rallar el tomate.
6. En una sartén con un chorro de aceite sofreír la cebolla y el ajo. Añadir el tomate rallado y dejar que se cocine lentamente.
7. Sacar la piel a la sobrasada, desmiguar con los dedos e incorporar a la sartén.
8. Remover para que funda ligeramente y añadir los garbanzos. Remover el conjunto y añadir los brotes de coliflor.
9. Poner a punto de sal y pimienta.

10. En un mortero, picar el perejil y unas almendras con una pizca de sal hasta que se forme un picadillo.
11. Servir el salteado con el picadillo de almendras por encima.



Guisantes con panceta y ajos tiernos

Ingredientes para 4 pers.

400 g guisantes frescos desgranados

100 g panceta fresca a escalopas

8 ajos tiernos

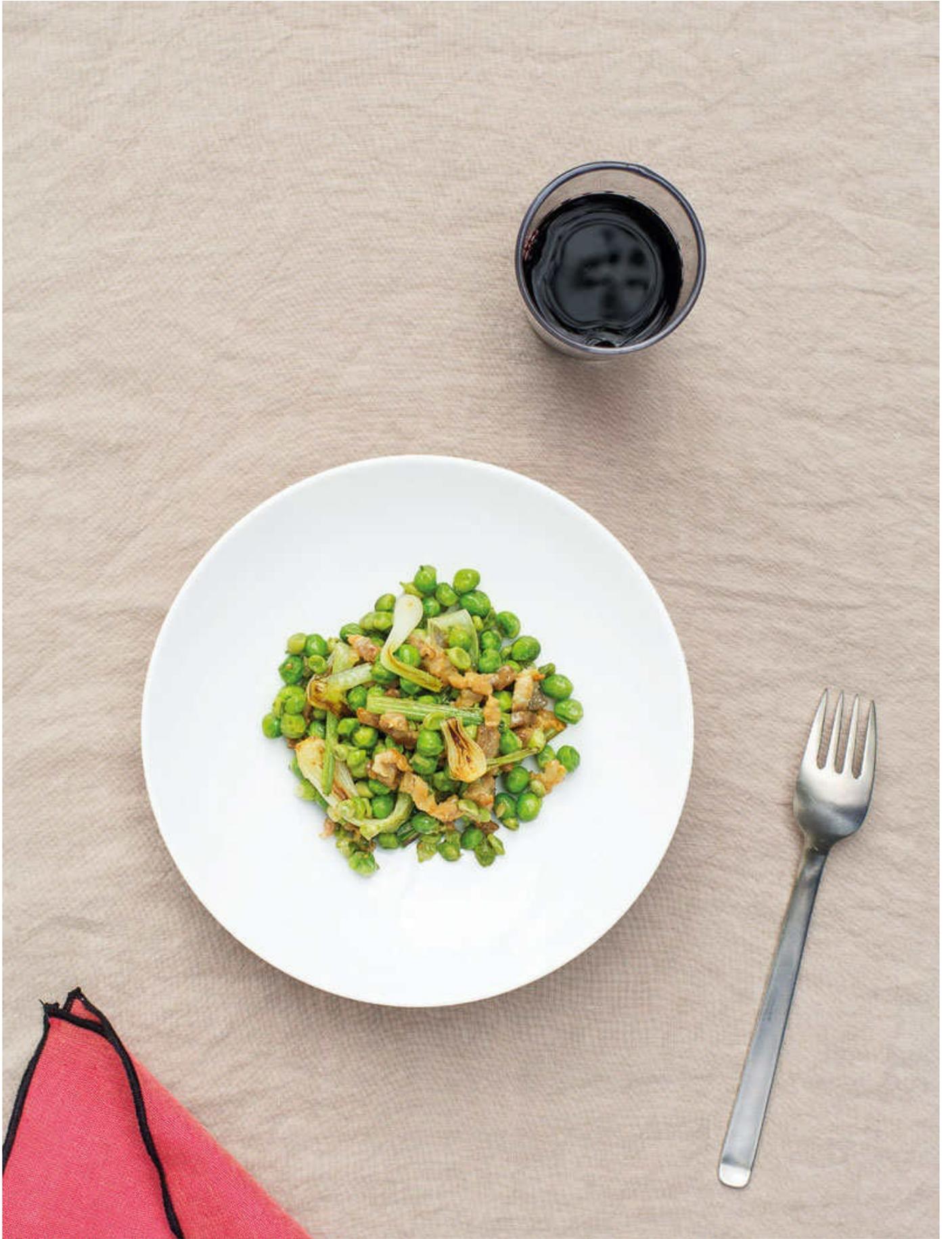
1 cebolla

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Cortar a tiras pequeñas la panceta y dorar en una sartén con un poco de aceite a fuego medio.
2. Pelar la cebolla y los ajos tiernos. Cortar los ajos tiernos por la mitad y picar la cebolla.
3. Añadir los ajos tiernos y la cebolla a la sartén y pochar con la grasa de la panceta a fuego suave.
4. Mientras, en una olla con agua y sal escaldar los guisantes de 4 a 8 minutos, hasta que estén al dente. Colar y escurrir.
5. Añadir a la sartén con la panceta y la verdura. Saltear a fuego vivo un par de minutos. Salpimentar.
6. Servir.



Guisantes negros con cordero y alcachofas

Ingredientes para 4 pers.

400 g guisantes negros cocidos
200 g pierna de cordero deshuesada
4 alcachofas
2 dientes de ajo
40 g avellanas tostadas
Un chorrito de brandi
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los guisantes y reservar.
2. Cortar el cordero a láminas finas. Salpimentar.
3. En una sartén con unas gotas de aceite dorar el cordero unos segundos a fuego vivo. Reservar.
4. Pelar y picar los ajos. Pelar y cortar las alcachofas a cuñas pequeñas.
5. Dorarlas en la misma sartén a fuego medio hasta que estén rustidas. Salpimentar y reservar.
6. Añadir un poco más de aceite y dorar los ajos unos segundos. Poner los guisantes y verter el brandi.
7. Saltear el conjunto hasta que se evapore el alcohol. Salpimentar.
8. Añadir las alcachofas y el cordero. Remover y saltear 1 minuto.
9. Picar las avellanas gruesas.
10. Añadirlas a la sartén, remover y servir.



Habas con jamón y menta

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas

2 puerros

6 ajos tiernos

1 trozo de apio

100 g virutas de jamón ibérico

Hojas de menta fresca

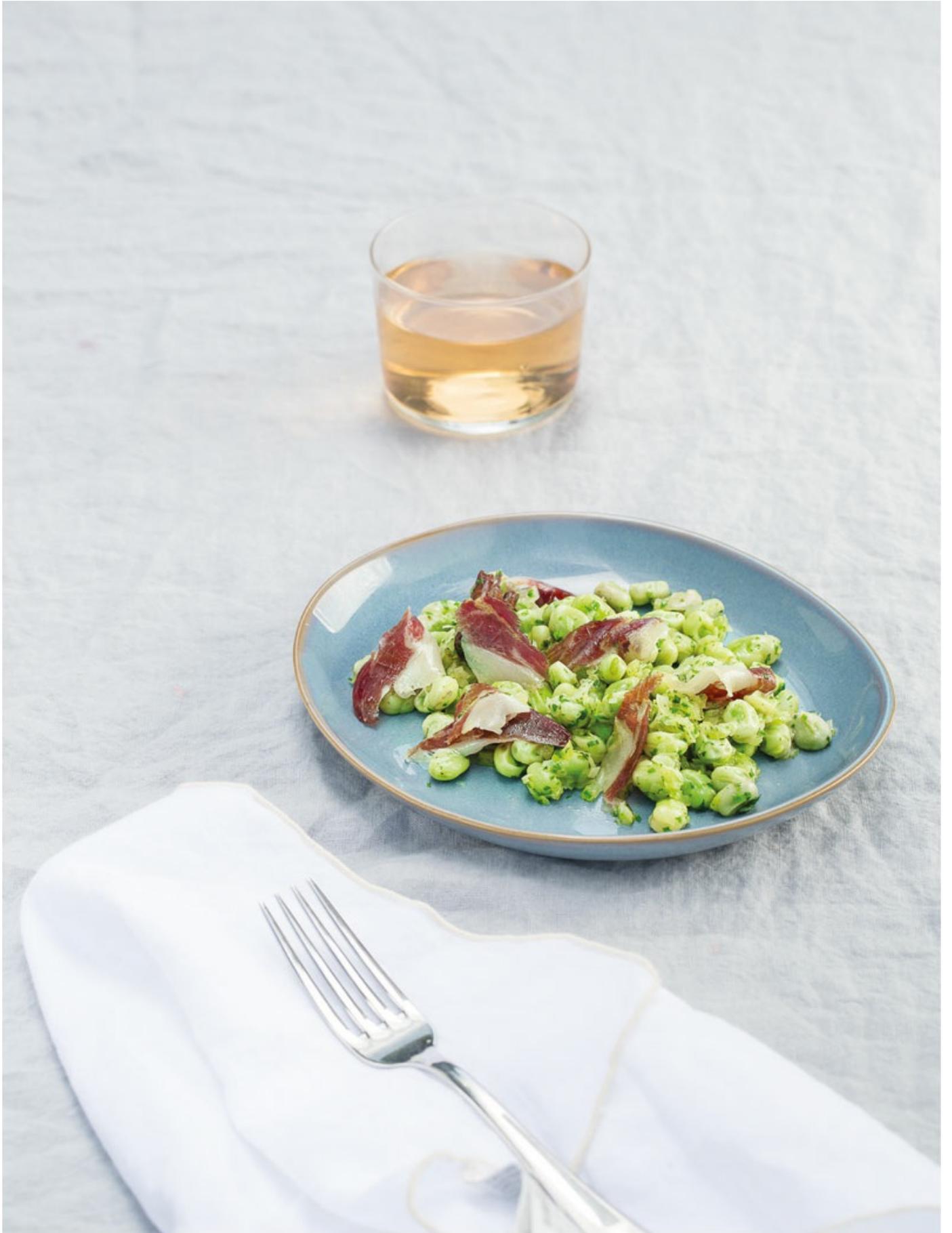
Canela en rama

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner un cazo con abundante agua y sal a hervir.
2. Hervir las habas hasta que estén al dente. Colar y escurrir.
3. Pelar los ajos tiernos y los puerros. Picarlos junto con el apio.
4. Sofreír todo en una cazuela con un poco de aceite a fuego medio. Añadir un trocito de canela. Salpimentar.
5. Añadir las habas y un chorrito de agua. Saltear el conjunto.
6. Picar la menta.
7. Espolvorear el salteado con la menta picada y disponer encima las virutas de jamón justo para que se entibien con el calor.
8. Servir.



Judías blancas con bacalao y brócoli

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

250 g bacalao desalado

1 cebolla

½ brócoli

Tomillo fresco

Cebollino fresco

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Cortar el bacalao a dados. Poner una sartén con un chorro de aceite, unas ramas de tomillo y el bacalao. Calentarla ligeramente para que se atempere y confite el bacalao.
3. Limpiar y cortar en juliana la cebolla. Trocear groseramente el brócoli.
4. En agua hirviendo con sal hervir el brócoli unos 4-6 minutos hasta que esté al dente.
5. Cortar la cocción poniendo el brócoli en un recipiente con agua fría. Escurrir y secar con un papel absorbente.
6. En una sartén con unas gotas del aceite del bacalao, saltear la cebolla.
7. Añadir las judías y el brócoli. Remover.
8. Condimentar con el tomillo fresco, sal y pimienta.
9. Picar el cebollino y añadir a las judías fuera del fuego. Remover y disponer en un plato.
10. Poner encima el bacalao confitado escurrido y servir.



Judías negras con salchichas, cebolla y queso

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías negras cocidas

150 g salchichas

150 g pimiento rojo y verde

1 cebolla pequeña

75 g salsa de tomate

100 g queso de cabra

2 pimientos jalapeños

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Cortar la cebolla en juliana y los pimientos a bastones. Lavar, limpiar y picar los jalapeños.
3. Saltear la verdura en una sartén con un poco de aceite.
4. Trocear las salchichas y dorar con las verduras.
5. Añadir las legumbres, la pulpa del jalapeño y el tomate. Remover y rehogar el conjunto. Poner a punto de sal y pimienta.
6. Cortar el queso a trozos y añadir por encima justo para que funda ligeramente.
7. Servir.



Legumbres con setas y gambas

Ingredientes para 4 pers.

400 g legumbres cocidas
200 g setas de temporada
100 g de gambas peladas
100 ml vino blanco
2 dientes de ajo
Romero fresco
Aceite de oliva virgen extra
Perejil picado
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Limpiar las setas y cortarlas a láminas.
3. Pelar y picar los ajos. Dorarlos en una sartén con un chorrito de aceite a fuego vivo. Añadir las gambas y salpimentar. Rehogar y reservar.
4. En la misma sartén poner las setas y saltear. Condimentar con el romero, sal y pimienta.
5. Volver a poner las gambas y verter el vino. Dejar evaporar el alcohol.
6. Añadir las legumbres.
7. Saltear el conjunto y poner a punto de sal y pimienta.
8. Espolvorear con un poco de perejil y servir.



Lentejas salteadas con calamares

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

4 calamares medianos limpios

1 cebolla

1 pimiento verde

20 tomates cherry

1 diente de ajo

Vermut blanco

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Sacar las patas de los calamares y cortarlos en rodajas. Salar.
3. Pelar y trocear la verdura, excepto los tomates. Cortar los tomates por la mitad.
4. En una sartén con un poco de aceite, dorar los calamares a fuego vivo. Reservar.
5. En la misma sartén, poner unas gotas más de aceite y sofreír el ajo, la cebolla y el pimiento. Poner un poco de sal y pimienta.
6. Añadir los tomates. Rehogar un minuto y añadir los calamares. Verter un chorrito de vermut.
7. Rehogar el conjunto hasta que se evapore el alcohol.
8. Añadir las lentejas, remover y rehogar unos minutos más.
9. Poner a punto de sal y pimienta y servir.



Garbanzos salteados con col y yogur

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

½ col verde pequeña

2 zanahorias

1 nabo

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Para la salsa de yogur

1 yogur

1 c.s. mayonesa

Zumo de limón

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta rosa molida

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Pelar y rallar las zanahorias. Pelar el nabo y cortarlo a daditos.
3. Limpiar la col verde y cortar en juliana fina.
4. En una sartén con aceite, rehogar durante un minuto las zanahorias. Añadir el nabo y la col. Remover y salpimentar. Tapar y dejar cocer a fuego medio.
5. Añadir los garbanzos, remover y saltear unos minutos y poner a punto de sal y pimienta.
6. Mezclar los ingredientes de la salsa de yogur. Condimentar al gusto.
7. Servir los garbanzos con la salsa de yogur por encima.



Guisantes a la francesa

Ingredientes para 4 pers.

500 g guisantes frescos desgranados

4 cebollas tiernas

1 cogollo de lechuga

Eneldo fresco

Mantequilla

Sal y pimienta

Elaboración

1. Calentar agua con un poco de sal en una cazuela para escaldar los guisantes.
2. Escaldar los guisantes de 4 a 8 minutos, hasta que estén al dente. Colar y escurrir.
3. Pelar y picar las cebollas en juliana.
4. Rehogar en una sartén con un poco de mantequilla.
5. Lavar y cortar en juliana la lechuga. Poner en la sartén, salpimentar y rehogar el conjunto.
6. Añadir los guisantes y el eneldo troceado.
7. Remover y saltear durante un par de minutos.
8. Servir.



Habas con pimiento y piel de naranja

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas

1 pimiento rojo

2 cebollas tiernas

1 naranja

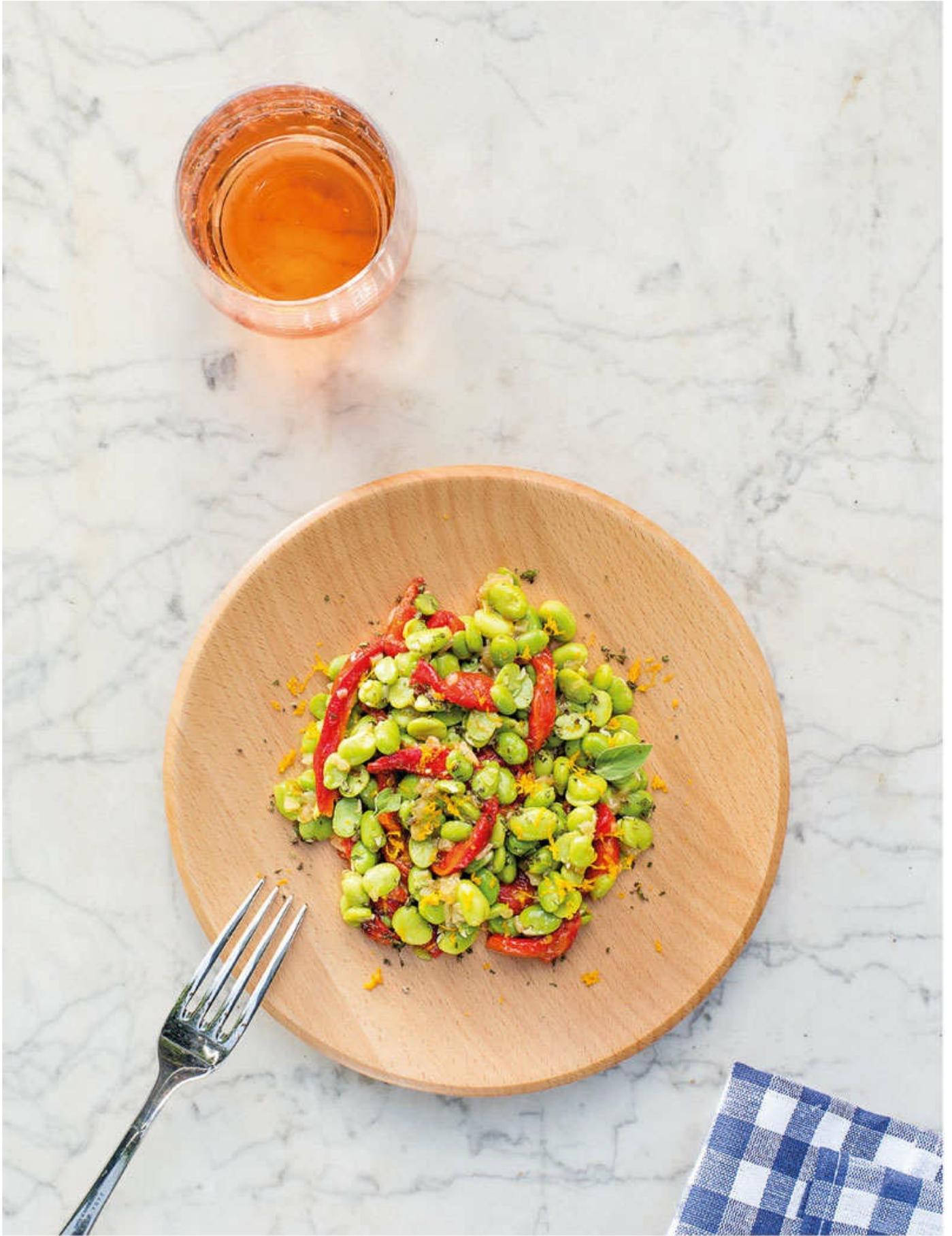
Hojas de salvia

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner el pimiento en una bandeja de horno y asar a 180 °C durante 25-30 minutos.
2. Una vez cocido, pelar y cortar a tiras.
3. Poner un cazo con abundante agua y sal a hervir.
4. Hervir las habas hasta que estén al dente. Colar y escurrir.
5. Pelar y picar las cebollas. Sofreír en una sartén con un poco de aceite. Salpimentar.
6. Añadir las habas, el pimiento asado. Saltear el conjunto.
7. Añadir las hojas de salvia picada, remover y poner a punto de sal y pimienta.
8. Fuera del fuego, rallar la piel de naranja por encima y servir.



Judías blancas con acelgas, queso feta y nueces

Ingredientes para 4 pers.

300 g judías blancas cocidas

300 g acelgas frescas

2 dientes de ajo

100 g queso feta

40 g nueces

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Salsa harissa

Cilantro fresco picado

2 dientes de ajo muy picado

1 pimiento rojo picante pequeño

Comino

3 c.s. aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Limpiar las acelgas separando la hoja del tallo y cortar a trozos no muy pequeños.
3. Escaldar las acelgas en un cazo con agua hirviendo durante 2-3 minutos. Escurrir bien y reservar.
4. Tostar las nueces en una sartén o al horno. Trocear gruesamente.
5. Pelar y picar los ajos. Rehogar en una sartén con aceite.
6. Añadir las legumbres y las acelgas, remover y saltear.
7. Añadir la salsa harissa y sazonar al gusto. Poner a punto de sal.

8. Mezclar el queso desmigado, las nueces y servir.

Para la salsa harissa

1. Machacar los ajos en un mortero con un poco de sal.
2. Añadir al mortero el comino y las hojas de cilantro ya picadas y seguir machacando en el mortero hasta conseguir una pasta homogénea.
3. Abrir el pimiento, quitarle las semillas y añadirlo al mortero.
4. Añadir el aceite poco a poco al mortero mientras se remueve.
5. Dejar reposar la salsa unas horas antes de utilizarla para que los ingredientes se impregnen bien.



Judías blancas con ajo, perejil y pimentón

Ingredientes para 4 pers.

500 g judías blancas cocidas

4 dientes de ajo

1 c.s. pimentón dulce o ahumado

Hojas de perejil fresco

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Pelar y cortar los ajos a láminas.
3. Poner una sartén al fuego con un chorro de aceite y el ajo. Calentar hasta que empiece a dorar.
4. Añadir las judías, salpimentar y saltear el conjunto.
5. Picar el perejil.
6. Condimentar con el pimentón y el perejil, saltear durante unos segundos y servir.



Legumbres salteadas con cuscús

Ingredientes para 4 pers.

300 g legumbres cocidas

200 g cuscús precocido

1 calabacín

1 pimiento

1 zanahoria

Perejil fresco

4 c.s. salsa de soja

2 c.s. miel

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Agua o caldo

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Verter el cuscús en un recipiente y cubrirlo con agua o caldo hirviendo, tapar y dejar hidratar durante 10 minutos. Una vez hidratado, salpimentar y remover con un tenedor y reservar.
3. Pelar la zanahoria. Lavar junto con el resto de las verduras y trocear todo a daditos.
4. Calentar una sartén con un poco de aceite y saltear las verduras a fuego vivo.
5. Picar el perejil y añadir a la sartén junto con una pizca de pimienta.
6. Añadir las legumbres y remover el conjunto.
7. Mezclar en un bol la salsa de soja y la miel.
8. Añadir a la sartén y remover.
9. Poner el cuscús en el plato y disponer las legumbres encima. Servir.



Lentejas agridulces con puerro

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

2 puerros

2 c.s. salsa de soja

2 c.s. vinagre de arroz

1 c.s. azúcar

Un puñado de pasas secas

Perejil picado

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Poner en remojo las pasas con el vinagre durante 15-20 minutos. Escurrir y reservar el vinagre.
3. Lavar y cortar a rodajas los puerros.
4. Rehogar el puerro en una sartén con aceite a fuego medio. Salpimentar.
5. Añadir las pasas.
6. Mezclar en un bol la salsa de soja, el vinagre y el azúcar.
7. Cuando el puerro esté rehogado añadir las legumbres, la salsa anterior y saltear el conjunto.
8. Poner a punto de sal y pimienta, espolvorear de perejil picado y servir.



Wok de legumbres con verduras

Ingredientes para 4 pers.

400 g legumbres cocidas

Cebollas

Espárragos verdes

Judías verdes

Brotos de soja

Setas de temporada

Salsa de soja

Chile picante

Jengibre fresco rallado

Aceite de sésamo

Azúcar

Sésamo tostado

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Limpiar las verduras. Cortar las cebollas y las judías verdes en juliana. Laminar las setas y trocear los espárragos.
3. Calentar una sartén con un poco de aceite de sésamo y saltear las verduras a fuego medio, empezando por las cebollas y las judías. Al cabo de unos minutos añadir el resto.
4. Remover y añadir las legumbres cocidas y los brotes de soja.
5. Condimentar con la salsa de soja, el jengibre y una pizca de azúcar y el chile.
6. Remover, saltear un minuto y servir.
7. Espolvorear de sésamo tostado.



Como sustituto de la carne o casi

Hoy en día sabemos que cada vez más debemos incluir proteína vegetal en nuestra dieta cotidiana. En este sentido tenemos cada día nuevas opciones, pero cuando hablamos de proteína vegetal, las reinas indiscutibles siguen siendo las legumbres. Por sabor, por versatilidad, por precio, hablar de legumbres es hablar de un futuro más sostenible para todos.



Albóndigas de cerdo y judías

Ingredientes para 4 pers.

Para las albóndigas

225 g judías blancas cocidas

225 g carne de cerdo picada

2 dientes de ajo picados

2 chalotas picadas

1 huevo

1 c.s. chile en polvo

Aceite de oliva virgen extra

Harina de trigo

Sal y pimienta

Para la salsa (sofrito de tomate y cebolla)

4 tomates rojos

2 cebollas

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías y disponerlas en un bol. Aplastarlas con un tenedor.
2. Añadir la carne, el ajo y la chalota picados y mezclar bien.
3. Batir el huevo y mezclar con los demás ingredientes. Condimentar con sal, pimienta y chile. Amasar la carne hasta que el huevo quede integrado en la masa.
4. Hacer pequeñas albóndigas con las manos y disponerlas en una bandeja.

5. Pasar las albóndigas ligeramente por harina, eliminar el exceso y dorar en la sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva. Retirar y escurrir las albóndigas en un plato con papel absorbente.

6. Servir las albóndigas con el sofrito bien caliente.

Para elaborar el sofrito

Pelar las cebollas y rallar. Lavar y rallar los tomates. Sofreír la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite hasta que haya cambiado de color. Añadir la pulpa de tomate, remover y dejar sofreír a fuego lento hasta que se haya evaporado el agua. Salpimentar.



Ceviche de corvina con fabes

Ingredientes para 4 pers.

200 g lomo corvina limpio

200 g fabes cocidas

¼ pimiento rojo

Un trozo de mango maduro

1 cebolla tierna

1 lima

Cilantro fresco

Jengibre

Ají picante

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Escurrir las fabes y reservar.
2. Lavar, pelar y cortar en juliana el mango y el pimiento.
3. Picar el cilantro y el jengibre.
4. Cortar los lomos de corvina en dados de 2 cm de ancho.
5. En un recipiente no metálico poner el pescado con la sal, el zumo de la lima, el ají, el cilantro y el jengibre picado.
6. Mezclar bien y dejar reposar unos 4-5 minutos en la nevera.
7. Sacar de la nevera, añadir las fabes, la fruta y la verdura y remover bien.
8. Poner en un bol y aliñar con unas gotas de aceite. Servir frío.



Hamburguesa de cerdo con garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

300 g carne picada de cerdo

300 g garbanzos cocidos

1 cebolla blanca picada

Hojas de albahaca fresca troceada

Curri en polvo

Harina de trigo

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y disponer los garbanzos en un bol. Aplastar con un tenedor hasta conseguir una masa.
2. Añadir la carne picada y mezclar bien.
3. Incorporar la cebolla, la albahaca y condimentar con sal, pimienta y curri.
4. Dar forma a las hamburguesas con las manos y pasarlas ligeramente por harina.
5. Dorar las hamburguesas en una sartén con un poco de aceite a fuego suave.
6. Servir caliente.



Tartar de ternera con lentejas

Ingredientes para 4 pers.

300 g lentejas rojas cocidas

200 g solomillo de ternera

1 chalota

Alcaparras

Pepinillo en conserva

Cebollino fresco

Tostadas de pan

Para el aliño

Mostaza de Dijon

Salsa tabasco

Salsa Worcestershire

Zumo de limón

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Picar el solomillo a dados pequeños.
3. Pelar y picar la chalota, las alcaparras, el cebollino y el pepinillo.
4. Mezclar las lentejas, la carne y el resto de los ingredientes picados.
5. Mezclar los ingredientes del aliño al gusto. Reservar un poco como salsa.
6. Aliñar el tartar y dejarlo reposar 5 minutos en la nevera.
7. Emplatar con ayuda de un molde redondo y acabar de salsear con el resto del aliño.
8. Servir con las tostadas de pan.



Albóndigas de judías con quinua

Ingredientes para 4 pers.

500 g judías blancas cocidas

200 g quinua cocida

1 huevo

50 g pan rallado

2 dientes de ajo picados

1 cebolla tierna picada

Chile en polvo

Jarabe de tamarindo

Sal y pimienta

Sofrito de tomate, ají y cebolla

Para el sofrito de tomate, ají y cebolla

4 tomates rojos

2 cebollas

1 ají lavado, despepitado y picado

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y disponer las judías en un bol. Aplastarlas con ayuda de un tenedor.

3. Añadir la quinua, el pan rallado y la cebolla y el ajo picados y mezclar.

4. Condimentar con unas gotas de jarabe de tamarindo, el chile, sal y pimienta.

5. Batir el huevo y mezclar con los demás ingredientes hasta que esté integrado en la masa.

6. Con las manos, hacer pequeñas esferas y disponer en una bandeja con papel de

horno.

7. Dejar reposar las albóndigas durante 20 minutos en la nevera. Precalentar el horno a 200 °C.
8. Cocer las albóndigas en el horno durante 8-12 minutos
9. Retirar del horno y servir con el sofrito.

Para elaborar el sofrito

Pelar las cebollas y rallar. Lavar y rallar los tomates. Sofreír la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite hasta que haya cambiado de color. Añadir la pulpa de tomate y el ají, remover y dejar sofreír a fuego lento hasta que se haya evaporado el agua. Salpimentar.



Albóndigas de lentejas con requesón

Ingredientes para 4 pers.

500 g lentejas cocidas

170 g requesón

75 g pan rallado

2 huevos

2 dientes de ajo picados

1 limón

Queso parmesano

Piñones tostados

Harina de trigo

Perejil y tomillo picado

Salsa pesto

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y disponer en un bol las lentejas. Triturar con la batidora de brazo.

Reservar.

2. En otro bol batir los huevos y añadir el requesón troceado, el ajo y las hierbas picadas. Mezclar.

3. Incorporar a las lentejas y el pan rallado a la mezcla anterior. Rallar un poco de piel de limón, salpimentar y mezclar hasta que forme una masa homogénea.

4. Con las manos, hacer pequeñas albóndigas y enharinar. En una sartén con aceite dorar las albóndigas y escurrir en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

5. Mezclar las albóndigas con la salsa pesto.

6. Emplatar y poner el parmesano en virutas y los piñones por encima. Servir caliente.



Carpaccio de alubias rojas

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias rojas cocidas

50 g piñones

Queso parmesano

Zumo de limón

Aceite de oliva virgen extra

Cebollino

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Sobre un papel film estirado poner las alubias, tapar con otra capa de papel film y aplastar con una superficie plana hasta formar un disco del diámetro del plato donde se va a servir.
3. Congelar el carpaccio de alubias sin desenvolverlo del papel film.
4. Triturar la mitad de los piñones. Picar el cebollino.
5. Hacer una vinagreta con aceite de oliva, unas gotas de zumo de limón y la pasta de piñones.
6. Retirar el plástico del carpaccio y disponer en el plato. Descongelar unos minutos, salpimentar la base y aliñar con la vinagreta. Por encima poner el queso parmesano, los piñones restantes y el cebollino picado.



Ceviche de fabes y mango

Ingredientes para 4 pers.

400 g fabes cocidas

½ pimiento rojo pequeño

100 ml caldo de verdura

2 cebollas tiernas

Zumo de 2 limas

½ mango maduro

½ manzana verde

Cilantro fresco

Jengibre

Ají picante

Aceite de oliva virgen

Sal

Elaboración

1. Escurrir las fabes y reservar.
2. Lavar, pelar y cortar en juliana el pimiento y la cebolla. Cortar la manzana y el mango a dados.
3. Picar el cilantro y el jengibre.
4. En un bol poner el caldo de verdura, sal, el zumo de lima, una pizca de ají, y el cilantro y el jengibre picados.
5. Batir bien y dejar reposar durante 5 minutos en la nevera.
6. Sacar de la nevera, añadir la fruta y la verdura, remover y añadir las fabes.
7. Aliñar con unas gotas de aceite y servir frío.



Hamburguesa de alubias con verduras

Ingredientes para 4 pers.

500 g alubias cocidas

20 g pan rallado

150 g brócoli

Albahaca fresca

2 yemas de huevo

2 cebollas picadas

Zumo de limón

Cilantro picado

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y triturar las alubias junto con las yemas de huevo hasta conseguir una densidad de crema sin grumos.
2. Hervir el brócoli en un cazo con agua y sal. Escurrir y trocear.
3. En un bol mezclar la crema de alubias, la cebolla, el brócoli y el pan rallado. Añadir un poco de aceite de oliva, las hierbas picadas, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta.
4. Si fuera necesario rectificar con más pan rallado hasta que forme una masa compacta.
5. Hacer pequeñas hamburguesas con las manos y disponer sobre una bandeja de horno forrada con papel.
6. Poner un brote de coliflor encima de cada una. Cocer durante unos 8-10 minutos a 170 °C. Servir.

Observaciones

También se pueden freír en una sartén con un poco de aceite de oliva.



Hamburguesa de legumbres con queso

Ingredientes para 8 pers.

30 g garbanzos cocidos

30 g lentejas cocidas

100 g queso feta

50 g queso manchego

50 g miga de pan

1 huevo

1 cebolla tierna picada

Leche

1 c.s. comino en polvo

½ c.s. pimentón picante

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta Harina

Elaboración

1. Escurrir y chafar con un tenedor las legumbres hasta que se forme una pasta.
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva, pochar la cebolla unos 10 minutos e incorporar la miga de pan troceada. Dejar tostar unos 4 minutos a fuego suave.
3. Aderezar con el comino, el pimentón, sal y pimienta. Retirar del fuego y añadir las migas a la masa de legumbres.
4. Trocear los quesos y mezclar con las legumbres. Añadir la leche, el huevo batido, mezclar y salpimentar.
5. Dar forma a las hamburguesas con las manos y pasarlas ligeramente por harina.
6. Dorar las hamburguesas en la sartén por ambos lados.
7. Servir calientes.



Maki vegetal con judía blanca

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

100 g pepino

½ aguacate

1 cebolla tierna en juliana

Alga nori

Salsa de soja

Zumo de limón

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y chafarlas con un tenedor hasta conseguir un puré. Aliñar con unas gotas de salsa de soja y aceite de oliva.
2. Lavar y cortar el pepino y el aguacate a tiras.
3. Estirar el alga nori. Extender la pasta de judías sobre el alga dejando un margen de 1 centímetro por cada lado.
4. Poner encima de la pasta de judías el pepino, la cebolla y el aguacate.
5. Enrollar el alga nori formando un cilindro.
6. Cortarlo en rodajas de unos 2 centímetros de ancho.
7. Servir con salsa de soja mezclada con unas gotas de zumo de limón.



Tartar de lentejas rojas y tomate

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas rojas cocidas

300 g tomate maduro

1 chalota

Alcaparras

Pepinillo en conserva

Cebollino fresco

Tostadas de pan

Para el aliño

Mostaza de Dijon

Vinagre de frambuesa

Tabasco

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas. Reservar.
2. Escaldar los tomates en agua hirviendo unos segundos. Escurrir, pelar y quitar las semillas. Trocear la pulpa a daditos. Dejar secar sobre papel absorbente.
3. Pelar y picar la chalota, las alcaparras, el cebollino y el pepinillo.
4. Hacer la vinagreta con los ingredientes del aliño.
5. Mezclar el tomate con las lentejas y el resto de los ingredientes picados.
6. Aliñar con la vinagreta al gusto.
7. Emplatar con ayuda de un molde redondo y acabar de salsear con el resto del aliño.
8. Servir con las tostadas de pan.



En guisos de cuchara

En cuanto a cazuela y cuchara se refiere, las legumbres siempre han sido la estrella. Solo hay que echar un vistazo a los guisos más tradicionales de cada país, aquellos que nos recuerdan la cocina sabia de las abuelas, y en los que siempre encontraremos las legumbres, en todas sus variantes, formas y colores. En pleno siglo xxi no queremos renunciar a nuestro legado, pero proponemos guisos más modernos y adaptados a nuestro paladar.



Alubias de Santa Pau con almejas

Ingredientes para 4 pers.

400 g alubias de Santa Pau cocidas

400 g almejas

3 cebollas

4 dientes de ajo

4 tomates maduros

Vino blanco

Pimentón dulce

Unas hojas de perejil fresco

Caldo de pescado

1 ñora (pimiento seco)

Unas hebras de azafrán tostado

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Perejil

Elaboración

1. Escurrir las alubias y reservar.
2. Hidratar la ñora durante 10 minutos en agua caliente. Cuando esté hidratada retirar la pulpa interior con ayuda de una cuchara.
3. Limpiar y rallar las cebollas y los tomates.
4. Hacer un sofrito en una cazuela con un poco de aceite, la cebolla y tres dientes de ajo bien picados.
5. Añadir una pizca de pimentón dulce y enseguida el tomate rallado.
6. Dejar sofreír hasta que esté bien confitado. Salpimentar.
7. Añadir un vasito de vino blanco y dejar que reduzca totalmente.

8. Poner las judías cocidas y un poco de caldo. Añadir las almejas limpias.
9. Tapar y dejar cocer suavemente durante 3-4 minutos.
10. Hacer un majado en un mortero con el ajo restante, la pulpa de la ñora, el azafrán, sal y el perejil hasta formar una pasta.
11. Añadir el majado a la cazuela y remover para que se integre.
12. Rectificar de sal y pimienta y servir.



Estofado de lentejas con tripa de bacalao y butifarra negra

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas cocidas

200 g tripa de bacalao en salazón

150 g butifarra negra

1 cebolla

3 dientes de ajo

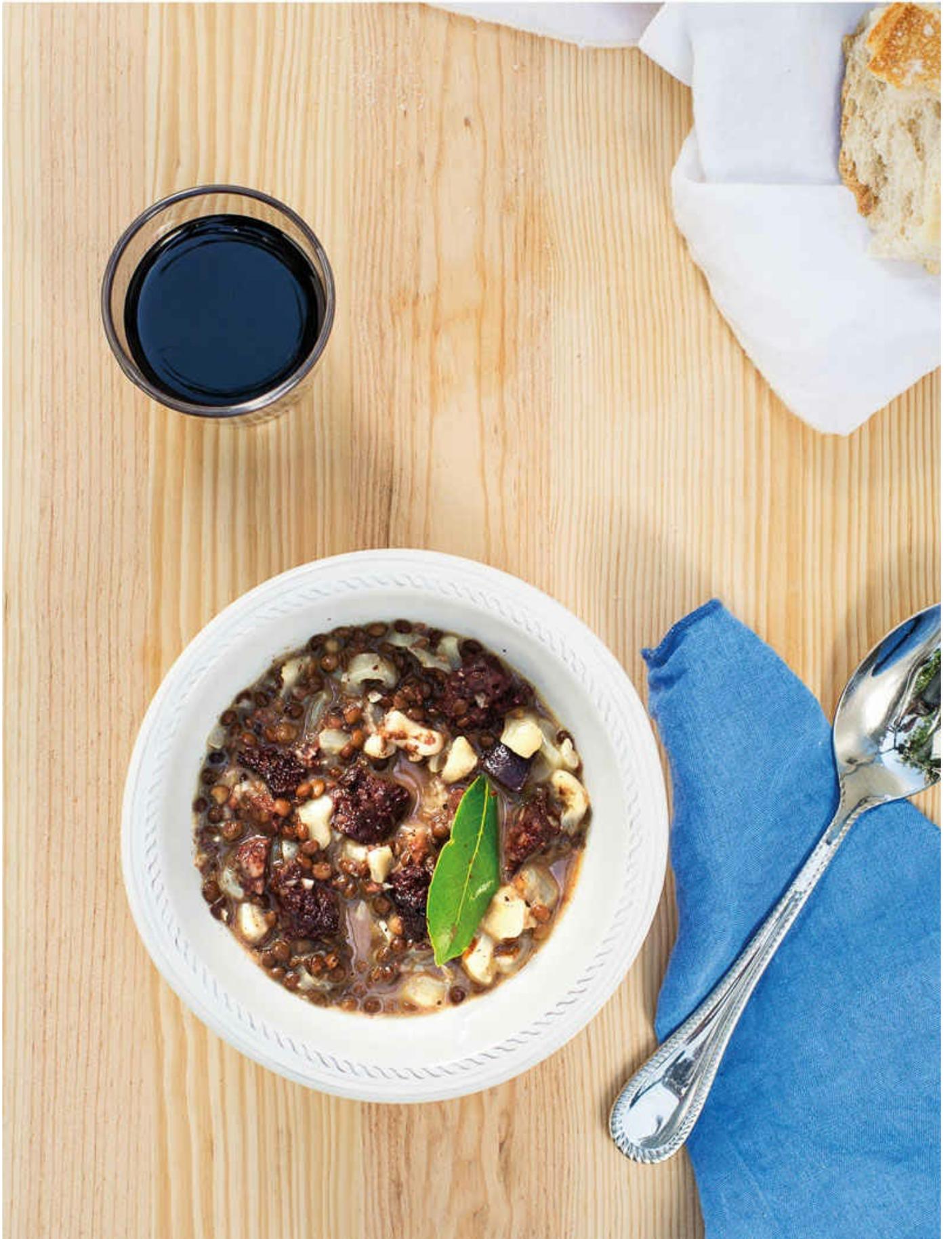
1 hoja de laurel

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavar y escurrir las legumbres. Reservar.
2. Limpiar las tripas de bacalao, retirar la telilla que las recubre. Poner en remojo durante 4 horas cambiando el agua cada hora.
3. Escurrir y escaldar en agua hirviendo unos segundos. Cortar a trocitos y reservar.
4. Pelar y cortar el ajo a láminas. Picar la cebolla.
5. Ponerlo en una cazuela con un chorro de aceite de oliva y calentar. Freír un minuto y añadir la cebolla. Dejar pochar a fuego lento.
6. Pelar y trocear la butifarra. Dorar en una sartén unos segundos.
7. Añadir las lentejas, la tripa de bacalao y cubrir con un poco de agua. Poner el laurel y cocer unos minutos a fuego suave. Añadir la butifarra, remover, tapar y dejar unos segundos más.
8. Poner a punto de sal y pimienta.
9. Dejar reposar unos minutos y servir.



Garbanzos con bogavante

Ingredientes para 4 pers.

320 g garbanzos secos

2 bogavantes

1 kg pescado de roca para hacer caldo

300 g verduras (puerro, zanahoria, apio...)

2 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen

Hebras de azafrán tostado

Perejil fresco

Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner los garbanzos en remojo durante 10-12 horas con 3-4 veces su volumen de agua.
2. Separar la cabeza y la cola de los bogavantes. Cortar la cabeza en dos longitudinalmente.
3. Freír en una sartén con un poco de aceite. Con una cuchara sacar el coral interior. Reservar.
4. Poner en una cazuela las cáscaras de la cabeza del bogavante, el pescado de roca limpio y las verduras limpias y troceadas. Rehogar unos minutos con un poco de aceite y cubrir con agua.
5. Dejar hervir unos 25 minutos. Dejar reposar y colar. Ha de salir por lo menos un litro de caldo.
6. Cortar la cola de los bogavantes en medallones y reservar.
7. Poner el caldo en la olla a presión y llevarlo a ebullición, añadir los garbanzos y, cuando arranque de nuevo el hervor, tapar y cocer unos 20-30 minutos.

8. Hacer un majado con el coral del bogavante frito, los dientes de ajo pelados, las hebras de azafrán y el perejil.
9. Abrir la olla, añadir el majado y los medallones de bogavante. Dejar hervir 1-2 minutos. Poner a punto de sal y pimienta.
10. Rectificar de caldo si es necesario.
11. Servir con un poco de perejil picado por encima.



Guisantes con sepia

Ingredientes para 4 pers.

400 g guisantes frescos desgranados

300 g sepia limpia

2 cebollas tiernas grandes

2 dientes de ajo

½ pimiento verde

Tomate triturado

Caldo de pescado

½ copa de vino blanco

1 hoja de laurel

Un trocito de canela en rama

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Cortar la sepia a trozos. Reservar el bazo (salsa interior).
2. Pelar y picar el ajo.
3. En una olla con un chorro de aceite añadir el ajo y calentar hasta que empiece a sofreír.
4. Añadir la sepia, remover y tapar. Dejar rehogar suavemente 10 minutos.
5. Picar la cebolla y el pimiento. Sofreír en otra sartén con un chorro de aceite durante 15 minutos. Añadir dos cucharadas de tomate, remover, salpimentar y dejar cocer suavemente hasta que esté confitado.
6. Verter un poco de caldo de pescado para desleír el sofrito, hacer hervir un minuto y añadir a la cazuela de la sepia. Verter el vino, el laurel y la canela. Remover y dejar evaporar. Añadir los guisantes y el bazo de la sepia.

7. Cubrir de caldo, remover, tapar y dejar cocer unos 5-10 minutos hasta que estén tiernos.
8. Rectificar de sal y pimienta. Dejar reposar el guiso y servir.



Habas con alcachofas y panceta

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas

6 alcachofas grandes

200 g panceta fresca

2 cebollas

Caldo vegetal o de pollo

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Para el majado

Frutos secos tostados

1 rebanada de pan seco

1 ajo pelado

Perejil fresco

Chocolate negro

Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Lavar las habas y reservar.
2. Cortar la panceta a tiras. Limpiar y cortar las alcachofas a octavos.
3. Pelar y picar la cebolla.
4. En una cazuela con un poco de aceite, dorar la panceta hasta que esté crujiente.
5. Añadir la cebolla y sofreír unos minutos. Poner las alcachofas, salpimentar y rehogar todo hasta que esté bien sofrito.
6. Añadir las habas, remover y verter caldo justo hasta que cubra.
7. Tapar y cocer hasta que estén tiernas.

8. Comprobar que el guiso esté ligeramente caldoso, si no, añadir más caldo.
 9. Añadir la picada a la cazuela y disolver en el guiso.
 10. Poner a punto de sal y pimienta. Servir.
-

Para el majado

1. Freír el pan con un poco de aceite hasta que esté dorado. Escurrir sobre papel absorbente.
2. Poner en un mortero un puñado de frutos secos, el pan frito, el ajo, unas hojas de perejil y una pizca de chocolate. Machacar todo hasta formar una pasta.



Judías blancas con chile

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

3 tomates

4 chiles poblanos

3 cebollas

3 pimientos verdes

2 dientes de ajo

Caldo de verduras

Orégano seco

Salsa Worcestershire

Hojas de cilantro fresco

Cebollino picado

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta negra

Elaboración

1. Escurrir las judías. Reservar.
2. Lavar y limpiar los chiles. Quitarles las semillas y el pedúnculo. Asar a fuego vivo hasta que la piel esté negra. Una vez fríos, pelar.
3. Lavar y picar todas las verduras excepto el pimiento, que se corta a tiras.
4. En una cazuela con aceite, sofreír los ajos y las cebollas picadas, durante 10 minutos. Añadir la pulpa de los chiles picada.
5. Remover, añadir los tomates y el pimiento verde. Dejar sofreír unos minutos.
6. Agregar las judías escurridas e ir añadiendo caldo de verduras hasta que quede un guiso ligeramente caldoso.
7. Condimentar con el orégano, unas gotas de salsa Worcestershire, sal y pimienta.

8. Servir con el cilantro y el cebollino por encima.



Judías blancas saliendo de la olla

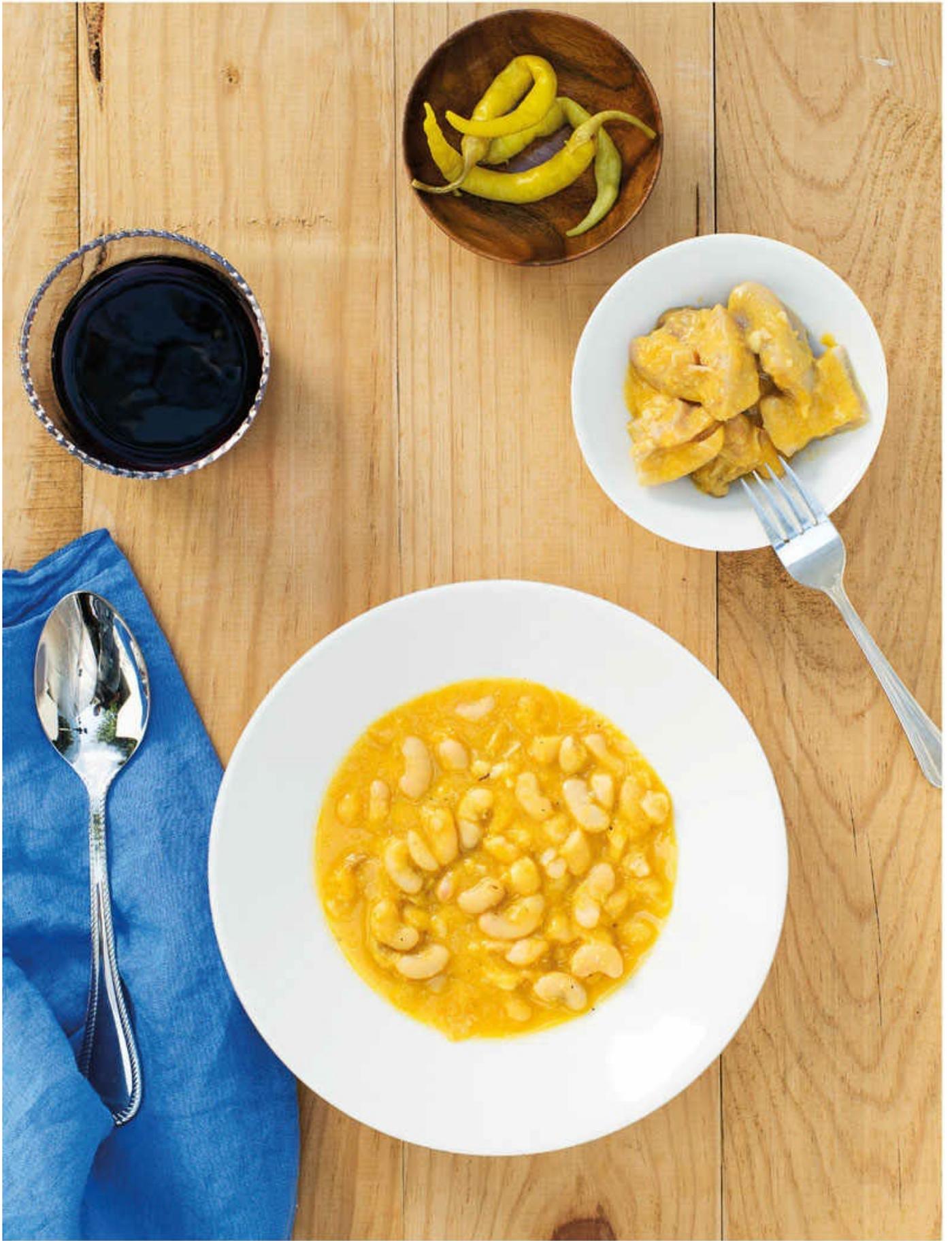
Ingredientes para 4 pers.

250 g judías blancas tipo ganxet
200 g de careta de cerdo
200 g panceta de cerdo
½ pie de cerdo salado
1 hueso de jamón
1 cebolla pequeña
1 puerro
1 zanahoria
1 cabeza de ajos cortada por la mitad
4 piparras (guindillas encurtidas)
2 hojas de laurel
2 clavos de olor
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Poner en remojo la noche anterior y en recipientes separados las judías y el pie de cerdo.
2. Lavar el pie de cerdo y colocarlo en una cazuela junto con el hueso de jamón. Cubrir con agua fría, hervir unos minutos y escurrir descartando el agua. Reservar.
3. Pelar la cebolla y la zanahoria, lavar el puerro y cortarlo todo en trozos grandes.
4. Colocar en una olla las judías escurridas, las verduras, el ajo, la careta, la panceta, el pie de cerdo y el hueso de jamón escaldado, las hojas de laurel y el clavo.
5. Cubrir con agua fría, tapar y cocer a fuego muy lento, evitando que las judías choquen entre sí para que no se rompan.

6. Una vez cocidas, retirar la carne y la verdura por separado.
7. Colocar la verdura en un recipiente alto, triturar con ayuda de una batidora e incorporar a la cazuela. Salpimentar. Remover suavemente y rectificar de agua o caldo si es necesario.
8. Cortar la careta, la panceta y el pie de cerdo deshuesado a dados.
9. Servir las judías acompañadas de la carne y las piparras y con unas gotas de aceite de oliva.



Judías negras agripicantes con pato

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías negras cocidas

100 g shiitake

2 muslos de pato en confit

2 cebolletas

2 zanahorias

1 guindilla picante

Caldo de verduras

Salsa de soja

¼ vaso de vinagre de arroz

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías negras y reservar.
2. Desmigajar el confit de pato y reservar.
3. Pelar las zanahorias y lavar las cebolletas y las setas. Cortarlas en juliana.
4. En una cazuela con un poco de aceite de oliva rehogar las verduras y la guindilla un par de minutos, incorporar las setas y rehogar un par de minutos más.
5. Añadir el vinagre y dejar que se evapore un poco.
6. Incorporar las judías negras, el confit de pato, un chorrito de salsa de soja y cubrir con caldo de verduras. Cocer unos 10 minutos.
7. Servir muy caliente.



Lentejas con pollo y tortillas

Ingredientes para 2 pers.

400 g lentejas cocidas

2 tortillas de maíz

2 tomates maduros pequeños

1 chile

1 diente de ajo

1 cebolla

1 aguacate picado

½ pechuga de pollo

Caldo de pollo

Laurel

Cilantro picado

Nata montada con un poco de sal

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las lentejas y reservar.
2. Cortar las tortillas a tiras y freír en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén doradas. Reservar.
3. Dorar el pollo en la misma sartén con un poco de aceite de oliva. Una vez frío, deshilarlo con las manos.
4. Pelar y picar el ajo y la cebolla. Escaldar los tomates en agua hirviendo unos segundos, pelar y desepitar.
5. En un vaso batidor poner el ajo, la cebolla, el tomate y el chile y triturar hasta formar una pasta.

6. Colocar la pasta en un cazo junto con las lentejas, el laurel, la pechuga deshilachada y las tortitas de maíz, cubrir con el caldo de pollo y dejar cocer unos minutos.

Salpimentar.

7. Servir con el aguacate, el cilantro picado y un poco de nata montada.



Marmitako de garbanzos y atún

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos
400 g lomo de atún
250 g salsa de tomate frito
2 pimientos choriceros
2 dientes de ajo
1 cebolla pequeña
½ pimiento rojo
¼ vaso de vino blanco
Caldo de pescado
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos y reservar.
2. Cortar el atún en dados no muy pequeños y reservar en la nevera.
3. Despepitar los pimientos choriceros, colocarlos en un cazo con agua fría y llevarlos a ebullición un par de minutos. Escurrir y repetir la misma operación dos veces más. Dejar enfriar.
4. Abrir los pimientos hidratados por la mitad y con ayuda de una cuchara retirar la pulpa. Reservar.
5. Pelar el ajo y la cebolla. Lavar el pimiento rojo. Picarlo todo finamente.
6. En una cazuela con un poco de aceite de oliva rehogar las verduras, bajar el fuego al mínimo y añadir la pulpa de pimiento choricero.
7. Incorporar el vino blanco y dejar reducir. Añadir la salsa de tomate y dejar cocer 5 minutos. Triturar hasta obtener una crema fina. Se puede añadir un poco de caldo de

pescado para facilitar el triturado.

8. Añadir los garbanzos y cubrir con el caldo de pescado. Dejar cocer a fuego suave y tapado 10 minutos.

9. Salar los dados de atún e incorporarlos al guiso. Dejar cocer a fuego suave un minuto.

10. Poner a punto de sal y pimienta, servir de inmediato.



Garbanzos especiados con tofu

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos secos

3 cebollas

4 tomates

100 g tofu

4 dientes de ajo

20 g jengibre

Una pizca de clavo molido

Pimentón picante

Garam masala

1,5 l caldo vegetal

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Dejar los garbanzos en remojo durante 10-12 horas. Escurrir y reservar.
2. En una olla exprés cocer los garbanzos en el caldo vegetal durante 20-30 minutos aproximadamente.
3. Una vez que estén cocidos, reservar el caldo por un lado y los garbanzos por otro.
4. Pelar y picar la cebolla. Pelar los ajos.
5. En un mortero triturar los ajos con el jengibre y hacer una pasta.
6. En una sartén con un poco de aceite, poner la cebolla con la pasta de jengibre y sofreír a fuego suave.
7. Añadir el tomate rallado y las especias. Remover y cocer 10 minutos más.
8. Cortar el tofu a daditos.
9. Añadir al sofrito los garbanzos cocidos y el tofu. Cubrir con el caldo de la cocción.

Remover y hervir el conjunto unos minutos más.

10. Salpimentar y servir caliente.



Guisantes al ajo frito

Ingredientes para 4 pers.

500 g guisantes frescos desgranados
8 dientes de ajos laminados
5 tomates sin piel y cortados a dados
1 copa de vino blanco dulce
50 g avellanas tostadas
1 rebanada de pan rústico
Perejil
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. En una olla con aceite dorar los ajos partiendo del aceite frío. Reservar aparte y utilizar el aceite para freír el pan.
2. Retirar el pan y reservar.
3. En la misma olla, añadir un poco más de aceite y sofreír el tomate hasta que esté bien confitado.
4. Añadir el vino, remover y dejar reducir.
5. Añadir los guisantes y medio vaso de agua. Tapar y cocer hasta que estén tiernos.
6. Hacer un majado con los ajos fritos, las avellanas, el pan y el perejil.
7. Añadir la mitad del majado a la cazuela y remover. Dejar cocer un minuto.
8. Rectificar de sal y pimienta. Servir con el resto de majado por encima.



Guiso de garbanzos con coco

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

100 ml leche de coco

Caldo vegetal

1 cebolla picada

100 g judías verdes troceadas

1 chile picado

3 dientes de ajo

150 g tomate triturado

100 g anacardos tostados

1 c.s. curri en polvo

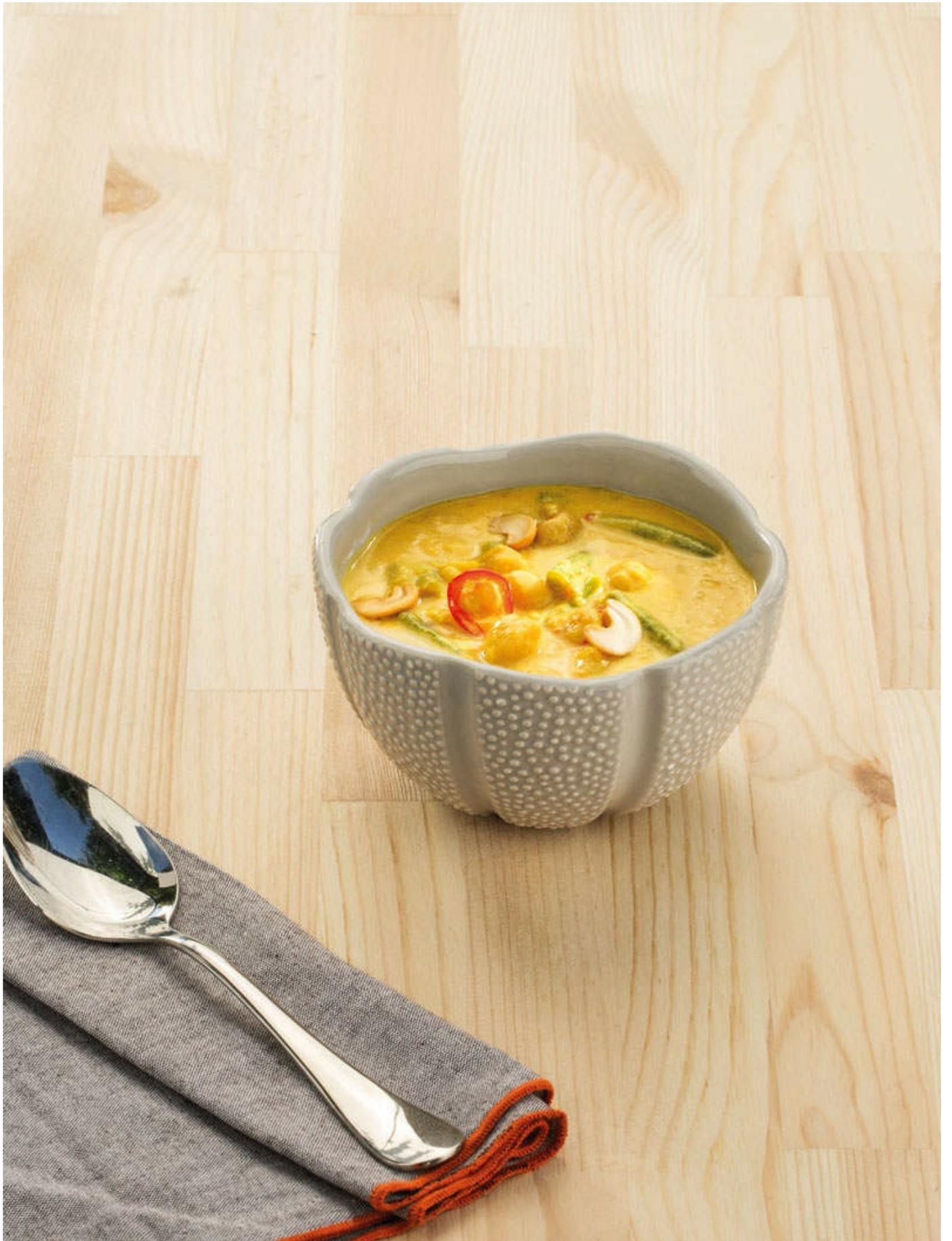
Azúcar moreno

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. Sofreír el ajo y la cebolla picados con un poco de aceite a fuego medio durante 10 minutos. Añadir las judías.
3. Cuando el sofrito esté confitado, añadir el chile y sofreír unos segundos.
4. Añadir el tomate triturado, el azúcar moreno, la sal, remover y cocer 10 minutos más.
5. Añadir los garbanzos escurridos y cubrir con el caldo de verduras. Dejar cocer 10 minutos a fuego suave.
6. Verter la leche de coco, el curri y los anacardos. Remover.
7. Rectificar de sal y pimienta. Apagar el fuego y dejar reposar.
8. Servir.



Guiso de garbanzos con tomates y pesto

Ingredientes para 4 pers.

400 g garbanzos cocidos

400 g tomates pelados

4 rebanadas de pan

1 zanahoria

1 cebolla picada

1 bulbo de hinojo mediano

100 ml vino blanco

Caldo de verduras

4 c.s. salsa pesto

Laurel

Romero

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Azúcar

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. Cortar el hinojo a trozos y la zanahoria, a rodajas.
3. Saltear la cebolla picada con el hinojo y la zanahoria en una cazuela con un poco de aceite.
4. Añadir el vino blanco y dejar que evapore durante 2 minutos.
5. Agregar los tomates troceados, el caldo de verduras, las hierbas aromáticas y remover.
6. Sazonar con un poco de azúcar, para contrarrestar la acidez del tomate, sal y pimienta. Dejar hervir durante 10 minutos a fuego suave.

7. Tostar las rebanadas de pan.
8. Añadir los garbanzos y dejar hervir 5 minutos.
9. Rectificar de sal y pimienta, poner el pan tostado y servir con una cuchara de pesto encima.

Para la salsa pesto

Triturar en un mortero unos piñones tostados junto con un manojo de hojas de albahaca, una cucharada de queso parmesano rallado, un diente de ajo pelado, un chorro de aceite de oliva virgen, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta.



Guiso de judías azuki con setas y algas

Ingredientes para 4 pers.

400 g judía azuki
250 g setas japonesas
Algas secas o frescas
3 cebollas tiernas
2 zanahorias
Shichimi togarashi (mezcla japonesa de especias)
Piel de limón
Pasta de miso
Un trocito de jengibre laminado
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. La noche anterior dejar las judías en remojo con abundante agua.
2. Lavar y poner en una olla con 1,5-2 litros de agua. Calentar la olla hasta que el agua empiece a hervir y bajar el fuego al mínimo. Cocer de 30 a 40 minutos, hasta que estén tiernas.
3. Lavar y trocear las setas.
4. Hidratar las algas en agua fría en el caso de haberlas adquirido secas.
5. Lavar, pelar y trocear la cebolla y la zanahoria.
6. Rehogar unos minutos en una cazuela con aceite. Añadir las setas y salpimentar. Dejar cocer unos minutos.
7. Añadir las especias, un trozo de piel de limón y el jengibre.
8. Remover y agregar las judías y las algas escurridas.
9. Añadir caldo de cocción de las judías justo para que cubra y hacer hervir un minuto a

fuego suave.

10. Tomar un poco de caldo y disolver una pizca de pasta de miso. Verter en la cazuela, remover y calentar el conjunto. Poner a punto de sal y pimienta.

11. Servir.



Judías mungo con verduras y queso curado

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías mungo cocidas

2 cebollas

2 zanahorias

4 tomates

100 g espinacas frescas

Vino blanco

Queso curado rallado

Orégano fresco

Aceite de oliva virgen

Parmesano para gratinar

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las judías y reservar.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Pelar y picar la cebolla. Cortar a daditos la zanahoria.
4. En un cazo con un poco de aceite sofreír la cebolla a fuego medio durante 10 minutos.
5. Añadir la zanahoria. Remover y dejar sofreír 10 minutos más. Poner a punto de sal, pimienta y orégano.
6. Verter un chorro de vino blanco y dejar evaporar.
7. Añadir las judías y las espinacas. Remover y cocer 5 minutos con el cazo tapado. Si es preciso, añadir un poco de agua o de caldo.
8. Rectificar y disponer en una bandeja de horno. Cortar el tomate a rodajas y colocar encima. Salpimentar. Cubrir con el queso rallado.

9. Poner al horno hasta que se gratine el queso.
10. Servir caliente.



Habas con yogur de pepino

Ingredientes para 4 pers.

400 g habas frescas desgranadas

2 cebollas

½ brócoli

3 dientes de ajo

Unos granos de enebro

Un trozo pequeño de jengibre

Una copita de licor anisado

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Para el yogur

½ pepino

1 yogur

Hojas de menta picada

Cebollino picado

Zumo de limón

Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar y rallar la cebolla y los ajos.
2. Sofreír en una cazuela con un chorro de aceite a fuego suave durante 15 minutos.
3. Lavar y cortar a trocitos el brócoli.
4. Picar el enebro y rallar el jengibre. Añadir a la cazuela, remover y salpimentar.
5. Agregar las habas, el brócoli, el licor y un poco de agua. Tapar y cocer a fuego suave hasta que estén tiernas.

6. Poner a punto de sal y pimienta.

Para la salsa de yogur

1. Pelar y rallar el pepino. Mezclar con el yogur, las hierbas, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta.
2. Servir el guiso con la salsa de yogur.



Lentejas amarillas hindús

Ingredientes para 4 pers.

320 g lentejas amarillas

2 cebollas

2 tomates

Un trozo de coliflor

3 dientes de ajo

½ pimiento rojo

20 g jengibre pelado

1 c.p. cúrcuma en polvo

1 c.p. cilantro en polvo

1 c.p. garam masala

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavar las lentejas. Reservar.

2. Cortar brotes de la coliflor.

3. En una olla poner con 1 l de agua las lentejas escurridas. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y añadir la coliflor. Cocer unos 15-25 minutos. Una vez estén cocidas, reservar.

4. Lavar y cortar los tomates a octavos. Pelar y trocear las cebollas. Cortar el pimiento a dados.

5. Triturar las cebollas con el jengibre.

6. En una sartén sofreír el puré de cebolla y jengibre con un poco de aceite, añadir las especias y sofreír 1 minuto. Añadir los tomates y el pimiento.

7. Salpimentar.

8. Una vez está el sofrito hecho, añadir a la olla de las lentejas, remover y poner a punto de sal y pimienta.
9. Dejar hervir unos minutos y servir.



Lentejas con setas y calabaza

Ingredientes para 4 pers.

320 g lentejas secas

2 cebollas

1 puerro

2 tomates

2 dientes de ajo

250 g setas de temporada limpias

300 g calabaza sin piel ni pepitas

75 g queso azul

Tomillo fresco

1 pimiento choricero

1,5 l caldo de verduras

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavar y escurrir las lentejas. Reservar.
2. Hidratar el pimiento choricero en agua tibia durante 20 minutos. Escurrir, sacar las pepitas y con una cuchara quitar la pulpa y picar.
3. Picar las cebollas, los puerros y los ajos. Pelar y quitar las semillas a los tomates. Cortar a trozos grandes.
4. Pelar y cortar la calabaza en dados de 2 cm.
5. En una sartén sofreír los ajos, las cebollas y los puerros con un poco de aceite de oliva unos 15 minutos hasta que esté bien confitados.
6. Añadir la pulpa del pimiento choricero y los tomates. Remover y salpimentar.
7. Si las setas son muy grandes, cortar a trozos.

8. Poner en un cazo el caldo, las lentejas y hervir suavemente de 30-60 minutos, hasta que estén tiernas.
9. A mitad de cocción, añadir el sofrito de verduras, la ramita de tomillo y la calabaza.
10. Al cabo de unos minutos, añadir las setas.
11. Una vez las lentejas estén cocidas, rectificar de caldo para que quede un guiso ligeramente caldoso. Poner a punto de sal y pimienta.
12. Trocear el queso.
13. Servir el guiso con unos trozos de queso por encima.



Lentejas thai con calabacín

Ingredientes para 4 pers.

400 g lentejas rojas

2 calabacines

Un trozo de coliflor

1 cebolla picada

2 dientes de ajo

1 c.s. pasta de curri tailandesa

4 hojas de lima kaffir

Salsa de pescado

Salsa de tamarindo

Hojas de cilantro picadas

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Agua o caldo vegetal

Elaboración

1. Lavar y escurrir las lentejas. Reservar.
2. Lavar los calabacines y con ayuda de un boleador hacer bolas pequeñas. Laminar los ajos.
3. En una sartén con un poco de aceite sofreír la cebolla y los ajos. Cuando estén bien sofritos, disolver la pasta de curri en un poco de agua y añadir junto con las hojas de lima, un chorrito de salsa de pescado y unas gotas de tamarindo.
4. Sacar brotes pequeños de coliflor y añadir a la cazuela.
5. Añadir las lentejas y cubrir con agua o caldo vegetal. Dejar hervir a fuego suave durante 8-10 minutos.
6. Poner las bolas de calabacín y cocer suavemente 2-3 minutos más.
7. Poner a punto de condimentación y añadir el cilantro picado.

8. Servir.



Romesco de judías blancas

Ingredientes para 4 pers.

400 g judías blancas cocidas

Caldo vegetal

1 bouquet de hierbas aromáticas

1 cebolla tierna

Pimentón dulce

Perejil picado

Sal y pimienta

Para la salsa romesco

6 tomates maduros

1 cabeza de ajos

1 rebanada de pan del día anterior

1 pimiento seco de romesco

1 puñado de avellanas y almendras tostadas

Vinagre de vino

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Cortar a rodajas la cebolla tierna. Lavar con agua bien fría y reservar.
3. En una cazuela poner la salsa de romesco y sofreír unos segundos sin parar de remover, desleír con abundante caldo. Añadir el bouquet de hierbas y hervir 2-3 minutos.

4. Poner las legumbres y rectificar de caldo para que quede un guiso ligeramente caldoso.
 5. Hervir a fuego suave unos minutos.
 6. Poner a punto de sal, pimienta y espolvorear con perejil y pimentón.
 7. Servir con la cebolla tierna por encima.
-

Para la salsa romesco

1. Asar los tomates y los ajos enteros en el horno a 180 °C durante 30 minutos aproximadamente, hasta que estén blandos. Pelar los frutos secos.
2. Freír el pan en una sartén con un poco de aceite a fuego medio. Una vez dorado, escurrir sobre papel absorbente.
3. Remojar el pimiento en agua caliente durante unos 20 minutos. Escurrir y con una cuchara retirar la pulpa del interior.
4. En un mortero, colocar los tomates pelados, la pulpa interior del ajo, los frutos secos, el pan y la pulpa de pimiento.
5. Machacar hasta formar una pasta rústica. Añadir sal, pimienta y unas gotas de vinagre.
6. Ir agregando poco a poco aceite mientras se va ligando, hasta lograr una pasta homogénea.



Tajine de legumbres

Ingredientes para 4 pers.

400 g legumbres cocidas
2 cebollas blancas
4 tomates
2 dientes de ajo
1 nabo
½ calabacín 1 puñado de albaricoques secos
1 pimiento rojo
½ bulbo de hinojo
1 c.s. comino
1 c.s. paprika
1 c.s. cilantro fresco picado
Zum de medio limón
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Elaboración

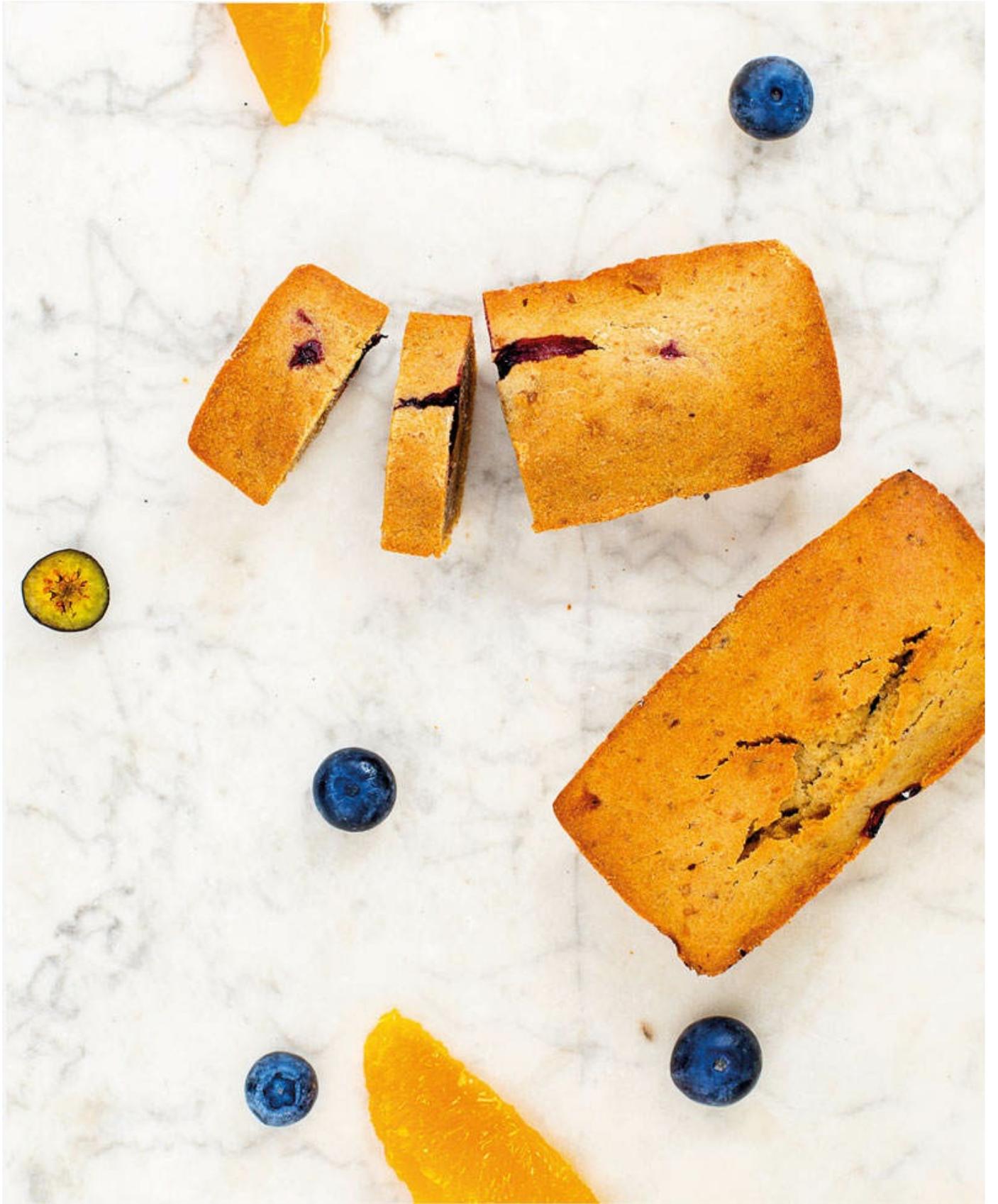
1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Pelar los tomates y quitarles las semillas. Trocear.
3. Limpiar el resto de la verdura y cortar a tiras. Cortar también los albaricoques a tiras. Picar el ajo.
4. En una sartén con aceite sofreír la cebolla. Cuando se ablande, añadir el ajo y las especias. Mezclar y dorar unos minutos.
5. Añadir el hinojo, el pimiento rojo, el nabo y sofreír. Añadir el tomate y dejar reducir.
6. Añadir las legumbres, los albaricoques y el calabacín. Cocer a fuego lento unos minutos.

7. Añadir el cilantro y el zumo de limón, remover.
8. Salpimentar y servir caliente



Postres dulces y diversos

¿Galletas de chocolate y garbanzos? ¿Muffins de lentejas y naranja?
¿Bizcocho de judías negras? ¡Atrévete con las legumbres como postre!
¿Quién ha dicho que las legumbres son saladas? ¿Llevan sal? ¿O
simplemente es que a veces no nos atrevemos a cuestionar las cosas
simplemente porque creemos que siempre han sido así? Adiós monotonía,
¡bienvenida evolución!



Bizcocho de judías negras y coco

Ingredientes para 4 pers.

425 g judías negras cocidas

3 huevos

½ manzana

15 g coco rallado

130 g azúcar

4 g levadura química

Extracto de vainilla

Una pizca de sal

Elaboración

1. Escurrir las judías cocidas. Reservar.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Pelar la manzana y poner en un recipiente apto para microondas. Añadir unas gotas de agua.
4. Cocer a máxima potencia unos 5-6 minutos. Escurrir bien y chafar para hacer un puré espeso. Pesar 25 g.
5. Triturar las judías con el puré de manzana, la levadura, los huevos, el azúcar, la sal, el coco y el extracto de vainilla.
6. Forrar moldes individuales con un poco de mantequilla y espolvorear con harina.
7. Verter la masa a $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad y hornear unos 25 minutos.
8. Antes de retirar el bizcocho comprobar con un cuchillo o pincho que el interior está bien cocido.
9. Sacar del horno, dejar enfriar y sacar del molde. Servir.



Coca de harina de algarroba

Ingredientes para 4 pers.

185 g harina floja

25 g harina de algarroba

125 ml agua

5 g levadura fresca

15 ml aceite de oliva virgen extra

Sal

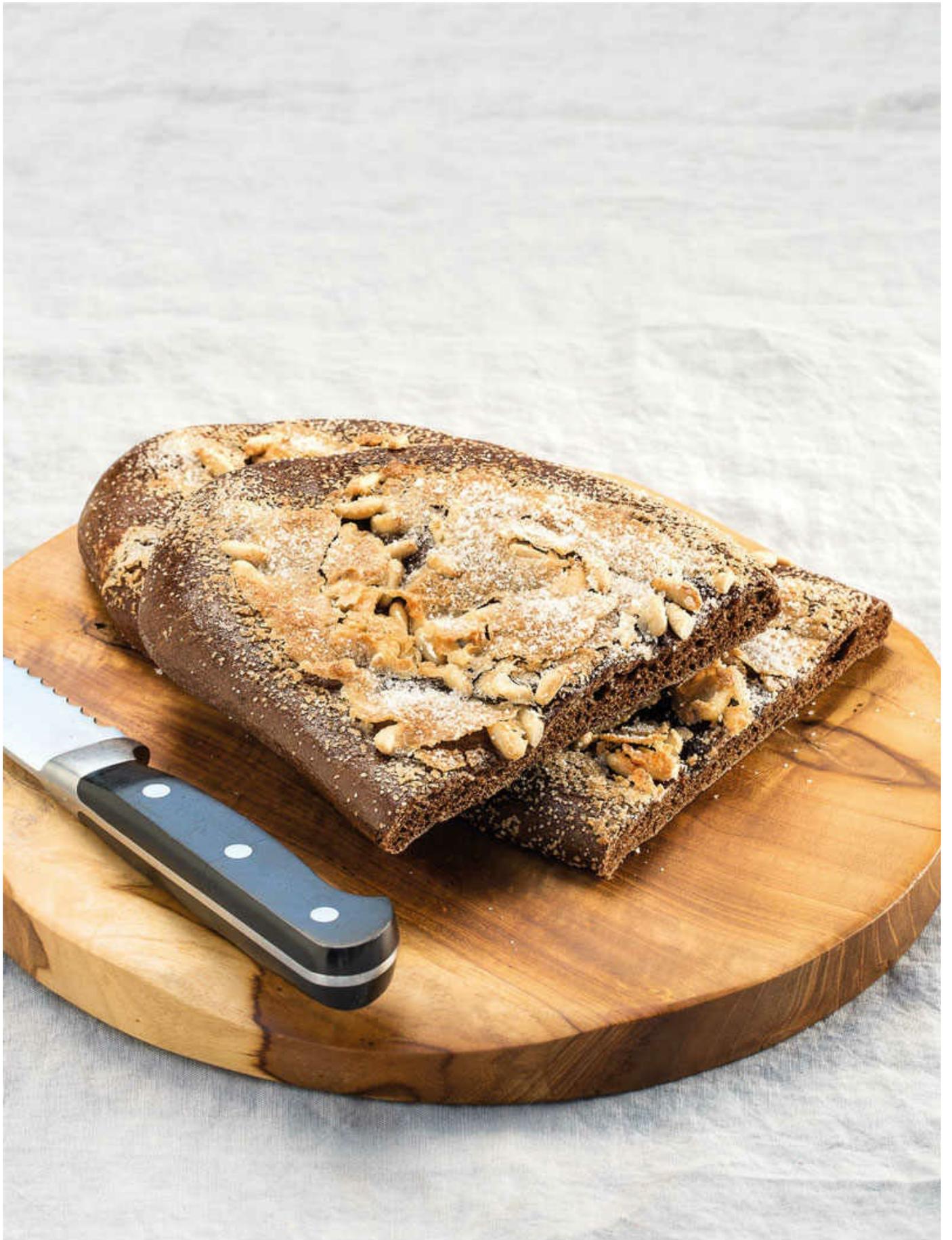
Azúcar

Piñones

1 huevo para pintar

Elaboración

1. Disolver la levadura en el agua tibia.
2. En un recipiente juntar las harinas, añadir el agua y amasar durante 6-8 minutos.
3. Incorporar el aceite de oliva, una pizca de sal y amasar otros 6-8 minutos más; si la masa no está muy elástica añadir un poco más de agua.
4. Cuando haya formado una bola homogénea, envolver con un paño húmedo y dejar reposar 24 horas en la nevera.
5. Sacar la masa y trabajarla sobre la mesa para que pierda el volumen de la fermentación.
6. Estirar con un rodillo hasta formar una capa de 1 cm de grosor y disponer sobre una bandeja de horno.
7. Dejar fermentar en un sitio cálido y húmedo durante 1 hora.
8. Pintar la superficie con un poco de huevo batido y espolvorear con piñones y azúcar.
9. Hornear a 180 °C unos 20 minutos aproximadamente.



Buñuelos dulces de garbanzos

Ingredientes para 1 pers.

200 g garbanzos cocidos

200 ml leche

50 g harina de maíz

2 huevos

60 g mantequilla

3 g levadura química

1 c.p. azúcar

Un poco de ralladura de piel de naranja y limón

Azúcar para rebozar

Canela en polvo

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. En una cazuela, calentar la leche con la mantequilla y el azúcar. Cuando la leche empiece a hervir, apagar el fuego y añadir los garbanzos cocidos.
3. Triturar todo junto en la batidora hasta conseguir una masa sin grumos. Colarla y reservar.
4. Poner la masa a fuego suave e ir añadiendo la harina lentamente al mismo tiempo que se remueve. La masa se irá despegando de los bordes del cazo hasta quedar como una pelota.
5. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
6. Añadir un huevo a la masa y batir para integrar el huevo con la masa.
7. Cuando el huevo se haya integrado añadir el segundo huevo y volver a batir. Añadir la piel de naranja y limón.

8. En un cazo calentar el aceite. Hacer pequeños buñuelos con ayuda de dos cucharas o escudillándolos con una manga pastelera.
9. Freír a fuego medio hasta que estén dorados.
10. Escurrir los buñuelos con una espumadera sobre un plato con papel absorbente.
11. Antes de que se enfríen, rebozar con azúcar y canela.



Crema pastelera de garbanzos

Ingredientes para 4 pers.

100 g garbanzos cocidos

200 ml leche entera

4 yemas

30 g azúcar

15 g almidón de maíz

Piel de naranja y limón

Un trozo de canela en rama

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. En un cazo, calentar la leche y el azúcar con la canela y la piel de naranja y limón. En cuanto empiece a hervir retirar del fuego y dejar infusionar unos minutos.
3. Colar la leche. Mezclar los garbanzos y triturar hasta que forme una crema bien fina.
4. Batir las yemas con el almidón en un bol. Añadir un poco de crema de garbanzos para que se disuelva bien y mezclar el resto.
5. Poner la preparación al fuego y cocer hasta que espese. Remover con una varilla constantemente para que no se pegue la crema al cazo.
6. Pasar la crema por un colador y disponer en un recipiente tapada.
7. Reservar en la nevera hasta que se enfríe.

Observaciones

Una propuesta para servirla es ponerla en un molde y poner un poco de azúcar en la capa superior. Quemar el azúcar hasta que se caramelize.



Creps de harina de guisantes

Ingredientes para 4 pers.

100 g harina de guisantes

180 ml leche

2 huevos

15 g mantequilla

10 g azúcar

Mantequilla para cocerlas

Elaboración

1. Batir los huevos con el azúcar.
2. Añadir la leche con la mantequilla derretida y la harina de guisantes.
3. Batir hasta conseguir una crema fina, sin grumos.
4. En una sartén antiadherente, poner un poco de mantequilla y pintar la base. Calentar.
5. Echar un cucharón de crema suficiente para cubrir la base de la sartén.
6. Cuando la masa empiece a burbujear dar la vuelta con la espátula. Una vez cocida retirar y volver a repetir el paso anterior.
7. Rellenar las creps al gusto y servir.



Galletas de chocolate y garbanzos

Ingredientes para 10 pers.

425 g garbanzos cocidos

120 g mantequilla

80 g miel o sirope de agave

50 g chocolate negro

1 huevo

80 g harina de trigo

10 g nueces peladas

4 g levadura química

Canela en polvo

Una pizca de sal

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. Precalentar el horno 180 °C.
3. Trocear el chocolate irregularmente.
4. Derretir la mantequilla y mezclar con la miel.
5. Triturar los garbanzos con la mantequilla y la miel, la levadura, el huevo y la sal hasta formar un puré.
6. Poner en un recipiente y añadir la harina de trigo, el chocolate, las nueces picadas y la canela. Mezclar con una espátula.
7. Disponer pequeñas porciones sobre una bandeja de horno forrada con papel parafinado. Chafar ligeramente cada porción con los dedos para darle forma de galleta.
8. Cocer al horno unos 20 minutos.
9. Dejar enfriar y servir.



Galletas de lentejas con pepitas de chocolate blanco y limón

Ingredientes para 4 pers.

180 g puré de lentejas cocidas
240 g harina de trigo
170 g mantequilla
2 huevos grandes
300 g copos de avena
300 g azúcar moreno
120 g pepitas de chocolate blanco
5 g levadura química
15 g ralladura de piel de limón
Una pizca de sal

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. En un bol, mezclar la mantequilla pomada con el azúcar moreno. Batir con unas varillas.
3. Añadir los huevos y batir hasta conseguir una crema fina.
4. Añadir el puré de lentejas y mezclar.
5. En otro bol mezclar la harina con la sal y la levadura. Añadir la crema y mezclar el conjunto.
6. Añadir los copos de avena, las pepitas de chocolate blanco y la ralladura de limón. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea.
7. Disponer pequeñas porciones sobre una bandeja de horno forrada con papel parafinado.
8. Cocer al horno unos 10-12 minutos hasta que estén doradas y crujientes.

9. Dejar enfriar y servir.



Macedonia de legumbres, frutas y verduras

Ingredientes para 4 pers.

300 g legumbres varias cocidas

3 naranjas

1 lima

½ bulbo de hinojo fresco

1 manzana verde

1 zanahoria

100 g frutos rojos

1 trozo de piña

Azúcar

Hojas de menta fresca

Elaboración

1. Cortar la piel de 1 naranja y de la lima en juliana bien fina, procurando eliminar bien la parte blanca interior.
2. Ponerlas en un cazo cubiertas con agua fría y llevar a ebullición. Escurrir.
3. Volver a ponerlas en el cazo con 2 cucharadas de azúcar y cubrir con agua.
4. Dejar hervir a fuego suave hasta que adquieran textura de jarabe y así obtener unas pieles confitadas. Reservar.
5. Picar las hojas de menta.
6. Exprimir el zumo de todos los cítricos. Mezclar con la menta.
7. Pelar, lavar y cortar la fruta, excepto los frutos rojos, a trozos pequeños.
8. Pelar y cortar la zanahoria a trozos pequeños y el hinojo a láminas.
9. Disponer en un plato las legumbres, las frutas y verduras de forma armoniosa.
10. Cubrir con el zumo de cítricos.
11. Poner la piel confitada por encima y servir fría.

Observaciones

Como buena macedonia, la combinación de frutas es infinita. Prueba las que más te gusten en contraste con la textura mantecosa de las legumbres.



Mermelada de azuki

Ingredientes para 4 pers.

200 g judías azuki

75 g azúcar refinado

50 g azúcar moreno

Una pizca de sal

Elaboración

1. La noche anterior remojar las alubias con abundante agua para hidratarlas.
2. Al día siguiente, escurrirlas.
3. Poner las legumbres en una olla con un litro de agua.
4. Poner la olla al fuego y cuando el agua rompa a hervir, tapar y bajar el fuego al mínimo. Cocer durante 45-60 minutos aproximadamente, hasta que estén bien tiernas.
5. Dejar enfriar y escurrir.
6. Poner en un cazo las alubias cocidas con los azúcares y una pizca de sal.
7. Remover con una cuchara mientras los azúcares se funden e integran a la preparación. Chafar las legumbres hasta formar una pasta.
8. Dejar evaporar toda la humedad que contiene hasta conseguir una mermelada uniforme y densa.
9. Si se desea una pasta más depurada y fina se puede triturar.



Mousse de garbanzos y canela

Ingredientes para 2 pers.

130 g garbanzos cocidos

200 g nata para montar

50 g azúcar

70 ml leche

4 hojas de gelatina

Canela en polvo

Elaboración

1. Hidratar las hojas de gelatina en agua fría durante 5 minutos. Escurrir y reservar.
2. Escurrir los garbanzos y triturarlos con la leche hasta formar una crema bien fina. Condimentar con canela.
3. Montar la nata junto con el azúcar y reservar en frío.
4. Calentar la crema de garbanzos y disolver la gelatina. Remover bien.
5. Esperar que se atempere unos minutos y agregar la nata montada al puré mezclándola de forma envolvente para evitar que pierda el volumen.
6. Si se prefiere, disponerla en moldes y dejar en la nevera unas horas para que cuaje.
7. Desmoldar y servir fría.



Muffins de lentejas y naranja

Ingredientes para 4 pers.

440 g harina de trigo

250 g puré de lentejas cocidas

7 g levadura química

125 g mantequilla

100 g frutos del bosque (arándanos, grosellas...)

175 g azúcar

2 huevos

175 g zumo de naranja

Un poco de ralladura de piel de naranja

Sal

Elaboración

1. Precalentar el horno a 170 °C.
2. En un bol mezclar la harina con la levadura y la sal.
3. Batir la mantequilla derretida con el azúcar y los huevos. Añadir al bol de la harina.
4. Mezclar el conjunto con unas varillas.
5. Añadir a la masa el puré de lentejas, el zumo de naranja y la ralladura de naranja.
Batir nuevamente.
6. Añadir los frutos rojos enteros y mezclar suavemente con una espátula para no romperlos.
7. Disponer los moldes de los muffins en la bandeja del horno. Rellenar $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad con la masa.
8. Hornear los muffins unos 25-30 minutos. Comprobar con un cuchillo o pincho que el interior del muffin está bien cocido.
9. Retirar y dejar reposar antes de servir.



Zumos y batidos

Batidos súper nutritivos para toda la familia. Da igual la hora que sea: en el desayuno nos darán energía para toda la mañana; pueden ser una merienda nutritiva al salir del cole, o una cena ligera si hemos hecho una comida copiosa. Añade legumbres a tus batidos y conviértelos en un delicioso zumo saludable y lleno de nutrientes.



Batido de judías blancas con miel y queso fresco

Ingredientes para 1 pers.

80 g judías blancas cocidas

80 g queso fresco

20 g miel

10 g avellanas tostadas y peladas

100 ml leche

Un poco de nuez moscada

Elaboración

1. Lavar y escurrir las legumbres. Reservar.
2. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente alto y triturar.
3. Servir frío.



Batido de judías blancas, piña y fresas

Ingredientes para 1 pers.

75 g judías blancas cocidas

100 ml zumo de naranja

50 g fresas cortadas a cuartos

50 g piña troceada

5 g azúcar

Un poco de canela

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Poner en un recipiente alto y triturar todos los ingredientes.
3. Servir bien frío.



Batido de judías negras con yogur y frutos rojos

Ingredientes para 1 pers.

80 g judías negras cocidas

125 g yogur

100 g frutos rojos

30 ml agua

15 g azúcar

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. Triturar las judías con el yogur y el resto de los ingredientes.
3. Servir frío.



Chocolate caliente de alubias

Ingredientes para 2 pers.

100 g alubias blancas cocidas

200 g leche entera

15 g azúcar

15 g chocolate negro

15 g cacao en polvo

Un trozo de vaina de vainilla

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y poner en un recipiente con la leche, el azúcar y la pulpa interior de la vainilla. Triturar y calentar en un cazo.
2. Añadir el chocolate y el cacao, esperar unos segundos a que se funda y remover hasta que se integren.
3. Servir caliente.



Licuada de garbanzos

Ingredientes para 1 pers.

50 g garbanzos cocidos

100 ml leche

10 g azúcar

Un trozo de vaina de vainilla

Elaboración

1. Escurrir los garbanzos. Reservar.
2. En un recipiente alto, poner las legumbres con el azúcar y la pulpa interior de la vainilla.
3. Añadir la leche y triturar bien fino.
4. Servir frío.



Licuado de judías blancas

Ingredientes para 1 pers.

50 g judías blancas cocidas

100 ml leche

10 g azúcar

Un trozo de vainilla

Elaboración

1. Escurrir las judías. Reservar.
2. En un recipiente alto, poner las judías con el azúcar y la pulpa interior de la vainilla.
3. Añadir la leche y triturar bien fino.
4. Servir frío.



Licuada de judías blancas y almendras

Ingredientes para 1 pers.

50 g judías blancas cocidas

100 ml agua mineral

25 g almendra picada cruda

Elaboración

1. Escurrir las legumbres. Reservar.
2. En un recipiente alto, poner las almendras con la mitad del agua mineral. Dejar unas horas en la nevera para que se hidraten.
3. Triturar bien fino.
4. Añadir las legumbres, el resto del agua y volver a triturar.
5. Servir frío.



Licuada vegetal de lentejas

Ingredientes para 1 pers.

50 g lentejas cocidas

180 g tomate

80 g pepino

20 g pimiento rojo

15 g limón sin piel

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Anís en polvo

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservarlas en un recipiente alto.
2. Pelar el pepino. Limpiar las verduras.
3. Cortar la verdura a trozos.
4. Licuar los ingredientes empezando por el tomate, el limón, el pimiento y el pepino.
5. Triturar las lentejas con el zumo de frutas obtenido, un chorrito de aceite y poner a punto de sal y anís.
6. Servir frío al momento.



Zumo verde de garbanzos

Ingredientes para 1 pers.

50 g garbanzos cocidos

150 g pera

50 g zanahoria

25 g apio

25 g col

25 g pepino

Aceite de oliva virgen extra

Unas gotas de limón

Un trozo de jengibre pelado

Elaboración

1. Escurrir las legumbres y reservarlas en un recipiente alto.
2. Pelar y limpiar la fruta y la verdura. Licuar las frutas y posteriormente la verdura, siendo lo último la zanahoria.
3. Triturar las legumbres con unas gotas de aceite, el jengibre, el zumo de limón y el licuado que se ha obtenido de las frutas y verduras.
4. Servir frío al momento.



Zumo verde de judías blancas

Ingredientes para 1 pers.

50 g judías blancas cocidas

130 g naranja sin piel

50 g espinacas

60 g manzana Golden con piel

30 g lima sin piel

Perejil

Elaboración

1. Escurrir las judías y reservar.
2. Limpiar las espinacas y el perejil en agua fría y secar el exceso de agua de las hojas con papel absorbente.
3. Cortar la fruta y la verdura a trozos.
4. Licuar los ingredientes según su consistencia, primero las espinacas y el perejil, luego la lima y la naranja y, por último, la manzana.
5. Con ayuda de una batidora triturar las judías blancas con el zumo obtenido de las verduras.
6. Servir frío al momento.



Zumo verde de soja

Ingredientes para 1 pers.

50 g soja verde cocida

150 g manzana Golden con piel

75 g kiwi

50 g espinacas

50 g apio

Elaboración

1. Escurrir la soja cocida y reservar en un recipiente alto.
2. Pelar el kiwi. Limpiar la verdura y la fruta.
3. Secar las espinacas con papel absorbente.
4. Licuar las frutas y verduras en orden, según su consistencia: primero las espinacas, posteriormente el kiwi, el apio y, por último, la manzana.
5. Triturar las legumbres junto con el zumo de verduras obtenido.
6. Servir frío al momento.



Agradecimientos

En la Fundación Alicia firmamos como equipo porque nos sentimos equipo. Porque sabemos que trabajar juntos nos hace mejores. Por eso mismo nos gusta colaborar con otras personas y equipos en nuestros proyectos, en este también, y agradecemos la confianza a David Figueras y su gente. Damos las gracias por el prólogo, la complicidad y el afecto a José María Ordovás, un científico de nivelón planetario capaz de comprender, desde la atalaya de la investigación de frontera entre la nutrición y la genética, la importancia de la cocina. Gracias a los chefs, a los que aparecen en el libro y a todos los demás, por su compromiso en la tarea de prestigiar las legumbres aupándolas al lugar que merecen en el olimpo gastronómico. Damos per encima de todo las gracias a las mujeres que en las cocinas de todas las casas del mundo desde hace tantísimos años, sin conocer más fama ni buscar más premio que el cariño y el bienestar de su familia, han creado con las legumbres platos tan deliciosos que han merecido pasar a la posteridad y ya forman parte del patrimonio cultural de los seres humanos. Gracias a los campesinos, guardianes de la biodiversidad cultivada y responsables primeros de nuestra alimentación. Para acabar, excusando las omisiones tan injustas como inevitables y volviendo de lo global a lo local, gracias a los huertos de Món Sant Benet, gracias a la Fundación Catalunya-La Pedrera por ser tan buena hermana y gracias al nitrógeno por estar siempre ahí.

La codina de las legumbres

Fundación Alícia

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Fundación Alícia, 2016

© de las fotografías: Andrea Resmini, 2016

© de las ilustraciones: P.A.R. p-a-r.net

Diseño y dirección de arte: P.A.R. p-a-r.net

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2016

ISBN (epub): 978-84-08-16079-3

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com

¿Sabías que las alubias negras contienen más hierro que un filete, que los garbanzos aportan tanto ácido fólico como las espinacas o que la primera espuma que se hizo en elBulli fue de legumbres?

Las legumbres son una fuente de salud casi infinita y aportan inmensos beneficios, como reducción del colesterol o de las enfermedades cardiovasculares, por lo que se las conoce ya como el súper alimento del futuro, pues además de ser uno de los contenedores de nutrientes más completos que existen, su cultivo está comprometido con la sostenibilidad del planeta.

Descubre en este libro su gran versatilidad, un nuevo abanico de variedades y sus casi infinitas maneras de preparación, que te sorprenderán y enamorarán.



alicia

