Vida de Barrio

RECETAS BASADAS EN PLANTAS

Nicole Palominos
@cocinoconplantas

CEVICHE DE COCHAYUYO

<u>Ingredientes</u>

2 trozos de cochayuyo ya cocido
1/2 cebolla morada
1 trozo de ají verde
1 trozo de pimentón rojo
1 trozo de jengibre
Jugo de limón (cantidad necesaria)
Cilantro
Ajo
Sal
Aceite de oliva

<u>Preparación</u>

Cortamos el cochayuyo, pimentón, ají, ajo, jengibre y cebolla en cuadrados pequeños.
Condimentamos con aceite de oliva, sal, jugo y zeste de limón.
Finalizamos con cilantro picado y servimos-

QUICHE DE ESPINACAS

Masa

Ingredientes

2 tazas de harina integral
1 taza de porotos negros cocidos
2 cdas de aceite
2 cdas de harina de linaza con 6 cdas de agua (huevo vegano)
1/2 cdita de sal de mar
Agua cantidad necesaria

Preparación

Hidratar la harina de linaza con el agua.
Hacer puré los porotos.
En un bowl poner la harina, puré de porotos, aceite y sal.
Incorporar el sustituto de huevo y agua.
Formar la masa, dejar reposar y estirar sobre un molde de tarta.
Llevar al horno a 180°c hasta que esté apenas dorado.

Relleno

Ingredientes

250 grs de espinacas
1 caja de tofu blando o 300 grs
1/2 taza de leche de soya
2 cdas de almidón de maíz
1/2 cebolla
1 diente de ajo
Cúrcuma
Aceite de oliva y sal

Preparación

Para el relleno cortar las espinacas en forma irregular.
Aparte procesar una caja de tofu blando, con la leche de soya (o agua) y 2 cdas de maicena. Queda como una salsa blanca
Preparar un sofrito rápido de cebolla y ajo y condimentos.
Agregar a la preparación anterior.
Poner el relleno sobre la masa prehorneada.
Agregar un chorrito de aceite de oliva por arriba y semillas de sésamo.
Hornear a 220°c

TARTA DE FRUTILLAS

Masa quebrada

250 grs de harina de trigo sin polvos de hornear
125 grs de azúcar flor
120 grs de margarina vegetal
50 cc de leche vegetal

Preparación

En un bowl disponer la harina y azúcar flor.
Desmigar la materia grasa hasta incorporarla.
Adicionar la leche vegetal hasta formar una masa uniforme.
Envolver la masa en una bolsa y refrigerar por al menos 30 minutos.
Pasado este tiempo estirar en un mesón enharinado y cubrir la base del molde de tartaleta
Pinchar la masa con un tenedor.
Cocinar a 200°c por 20 minutos o hasta que el borde esté apenas dorado.

Retirar del horno y enfriar.

Relleno

500 cc de leche de coco
70 grs de azúcar
40 grs de almidón de maíz
40 cc de agua
Vainilla
300 grs de frutillas

Preparación

En una olla poner la leche de coco con el azúcar.
Hidratar el almidón de maíz junto con el agua.
Agregar a la olla sin dejar de revolver.
Cocinar a fuego bajo hasta que espese.
Agregar la vainilla y reservar.

Aparte cortar las frutillas, caramelizar en una sartén con azúcar en forma opcional.
Verter sobre la base de crema pastelera.
Refrigerar.