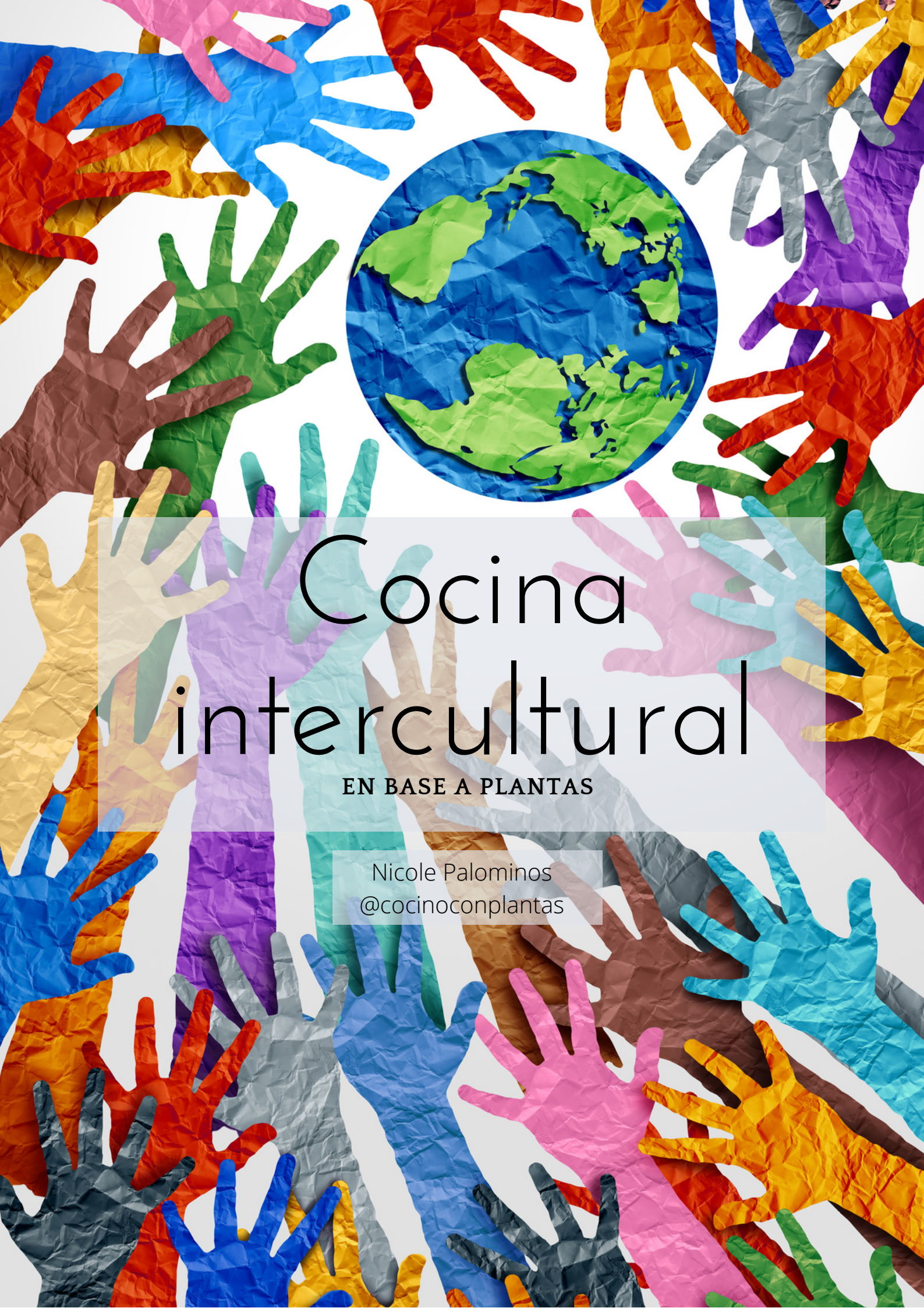




# Cocina intercultural

EN BASE A PLANTAS

Nicole Palominos  
@cocinoconplantas

# CRACKERS DE ARROZ INTEGRAL

## Ingredientes

2 tazas de arroz integral  
previamente cocido  
2 cdas de almidón de maíz  
1 cda de semillas de chía  
1 cda de semillas de linaza  
1/4 cedita de ajo en polvo  
1 cda de aceite de oliva

## Procedimiento

En una procesadora agregamos el arroz previamente cocido y frío. Adicionamos el almidón, ajo en polvo y aceite de oliva. Procesamos hasta formar una masa.

Retiramos y adicionamos las semillas.

Pasamos a un mat de silicona y con ayuda de un uslero estiramos. Podemos marcar con molde circular o con un cuchillo para formar las galletas.

Horneamos a 180°C hasta que estén ligeramente doradas.

# STICKS DE POLENTA

## Ingredientes

1 taza de polenta  
2 tazas de agua o caldo de verduras  
2 cdas de aceite de oliva  
Sal y condimentos a gusto

## Preparación

Ponemos en una olla todos los ingredientes, dejando cocinar sin dejar de revolver con un batidor de mano hasta que espese y se desprenda del fondo de la olla. Cuando esté listo pasamos a una bandeja de horno con lámina de silicona.

Espatulamos una fina capa con ayuda de aceite de oliva para que no se pegue a la hoja de la espátula. Hacemos cortes del tamaño que queramos nuestros palitos y espolvoreamos un poco de polenta y orégano.

Llevamos al horno a 200°C por 30 minutos o hasta que estén apenas dorados.



# BROCOMOLE



## Ingredientes

3 ramas de brócoli

1/2 cebolla morada

1 tomate

1 diente de ajo

1 palta molida

1 palta picada

Cilantro

Jugo y ralladura de limón

Aceite de oliva

Sal

## Preparación

Procesamos el brócoli o picamos muy pequeño para luego sellarlo en una sartén con aceite de oliva.

Picamos en cuadros pequeños el tomate, cebolla, ajo y cilantro.

En un bowl mezclamos todos los ingredientes adicionando el brócoli ya frío.

Condimentamos con sal, aceite de oliva y jugo de limón.

# SALSA DE PIMENTÓN Y TOFU

## Ingredientes

1/2 bloque de tofu firme o 150 grs.

1/2 pimentón rojo asado

1 diente de ajo

1 cda de aceite de oliva

Sal

Comino

AjÍ de color

Jugo de limón

## Preparación

Asamos pimentón rojo según descripción para luego ponerlo en una bolsa reutilizable. Luego de unos minutos pelamos y retiramos la parte chamuscada.

Aparte en una procesadora ponemos el tofu, pimentón asado, ajo, aceite de oliva y condimentos.

Procesamos hasta lograr una textura tersa.

Servimos cubierto con aceite de oliva con un toque de ajÍ de color.

# SALSA HUANCAÍNA



## Ingredientes

4 ajíes amarillos  
1/2 bloque de tofu o 150grs.  
1 lata de leche evaporada de coco  
10 galletas de soda  
1 cebolla pequeña  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal

## Preparación

Limpiar los ajíes quitando las semillas. Cortar en trozos pequeños.

Cortar la cebolla y ajo.

En una sartén sofreír la cebolla y ajo para luego incorporar el ají.

Condimentar.

Aparte en una procesadora disponer la mezcla anterior con el tofu, 5 galletas y media lata de leche evaporada.

Procesar y rectificar condimentos.

Podemos rectificar la textura agregando más galletas o leche evaporada según la consistencia deseada.