

SEPTIEMBRE

En base a plantas

Nicole Palominos
@cocinoconplantas



CALDO POST 18

Ingredientes

Seitán
1 zanahoria
1 pimentón rojo
1 zapallo italiano
1 diente de ajo
1/2 cebolla
1/4 taza de quinoa
Parte verde del cebollín
Cilantro
Aceite de oliva
Sal
Pimienta
Ají color
Orégano

Procedimiento

Cortar en láminas el seitán y reservar.

Cortar los vegetales según descripción.

En una olla poner aceite de oliva y sellar el seitán, retirar del fuego. Continuar sudando los vegetales por al menos 10 minutos o hasta que queden tiernos con los condimentos.

Adicionar nuevamente el seitán y agua o caldo de verduras.

Incorporar la quinoa previamente lavada.

Cocinar hasta que la quinoa esté al dente.

Retirar del fuego y servir con abundante cilantro.



EMPANADAS FRITAS DE COCHAYUYO Y CHAMPIÑÓN

Ingredientes

Masa

1 1/2 taza de harina
1/2 cda de vino blanco
1/2 taza de agua hirviendo
1/4 cedita de sal

Relleno

1 taza de cochayuyo cocido y picado
1 cebolla grande
200 grs de champiñones
1 diente de ajo
1/8 cedita de comino
1/8 cedita de aji de color
Merkén a gusto
Aceite de oliva
Sal

Procedimiento

Sudamos bien la cebolla cortada en cuadritos junto con el ajo, aceite de oliva, sal y condimentos.

Adicionamos los champiñones y el cochayuyo ya cocido.

Cocinamos unos minutos más para luego rectificar condimentos.

Reservamos y enfiamos.

Para la masa ponemos en un bowl la harina con la sal, vino blanco y adicionamos el agua caliente.

Formamos una masa con ayuda de una espátula y luego con las manos.

Reservamos para luego dividir y cortar porciones.

Uslereamos, rellenamos y sellamos.

Freímos en aceite hondo hasta que queden doradas por ambos lados.



MOTE CON HUESILLOS

Ingredientes

1k de huesillos
3 litros de agua filtrada
1 taza $\frac{1}{2}$ de azúcar de caña o panela
 $\frac{1}{2}$ cubo de chancaca
3 clavos de olor
1 rama de canela
Piel de una naranja
2 tazas de mote

Procedimiento

Para el mote

Poner a cocinar en una olla a partir de agua fría sin tapa. Tiempo de cocción aproximado de 15 minutos. Pasado este tiempo lo colamos y enjuagamos con agua

fría para cortar la cocción y que no se desarme.

Mantenemos refrigerado y tapado.

Para los huesillos

Dejar en remojo la noche anterior. Luego cocinar a partir de agua fría, junto con clavo de olor, canela, ralladura de naranja, azúcar de caña y la chancaca.

Cocinar por 50 minutos aprox. mezclando de vez en cuando.

Ideal que usemos una olla grande, ya que tienden a flotar.

Una vez que se enfríe la preparación a temperatura ambiente, refrigeramos tapado.

Cuando tengamos ambas cosas preparadas y ya frías, servimos.

Poniendo en el fondo del vaso unas cucharas de mote, dos a tres huesillos y el jugo de su cocción.



ALFAJORES

Ingredientes

180 grs de harina
35 grs de harina de garbanzos
35 grs de aceite de coco o
margarina vegetal
90 cc de agua aprox.
Una pizca de cúrcuma (opcional)

Procedimiento

Hidratar la harina de garbanzo con el agua por unos minutos.

En un bowl poner la harina y aceite de coco o margarina.

Mezclar.

Adicionar la mezcla de garbanzos y agua.

Amasar hasta forma una masa homogénea. Reposar por 5 minutos.

Estirar la masa con ayuda de un poco de harina y cortar discos para luego pinchar con un tenedor y pasar a una lata de horno.

Hornear a 200°C hasta que apenas estén dorados.

Rellenar con manjar de soya o de dátiles y pasar por coco rallado si así lo desean.

