



Como lograr platos tradicionales chilenos en base a plantas

Nicole Palominos
@cocinoconplantas



CAZUELA DE ALBÓNDIGAS

Ingredientes

3 litros de caldo de verduras o agua
4 trozos de zapallo
4 trozos de choclo
4 papas medianas
1 zanahoria
1 pimentón rojo pequeño
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 ramita de apio
Porotos verdes a gusto
Hojas de acelga o espinacas
¼ taza de arroz o quinoa
Cilantro
1 cdita de ají de color
1 cdita de comino
1 cdita de orégano
Pimienta a gusto
Sal y aceite de oliva

Procedimiento

Cortamos todos los vegetales. Podemos cortar las zanahorias en bastones o rondelle, cebolla en cubos o en juliana, ajo en láminas o en brunoise, pimentón en juliana.

Preparamos los cortes de zapallo, trozos de choclo y pelamos las papas. Reservamos en agua.

Comenzamos poniendo aceite de oliva en una olla, sofreímos muy bien la cebolla, ramita de apio y ajo junto con los condimentos y la sal.

Luego de unos minutos adicionamos la zanahoria y el pimentón.

Dejamos que se cocine o reduzca unos minutos para continuar incorporando los trozos de papa, zapallo y choclo junto con el arroz o quinoa previamente lavada.

Cuando esto vaya a estar a punto de estar listo, vertemos los porotos verdes previamente picados con el cilantro y la acelga o espinaca.

Rectificamos de condimentos y servimos poniendo en un plato, un trozo de zapallo, una papa, un choclo y albóndigas a gusto previamente selladas en una sartén.

Completamos con el caldo con las verduras y servimos con cilantro recién picado.

Para hacer las albóndigas

1 taza de proteína de soya

1 cebollín

1 diente de ajo

½ berenjena

2 cdas de harina de linaza

6 cdas de agua

Sal

Comino

Aceite de oliva

½ taza de harina de lentejas rojas o garbanzos + un extra

Procedimiento

Comenzamos mezclando la harina de linaza con el agua e hidratando la proteína en agua caliente. Dejamos reposar unos minutos.

Luego de esto enjuagamos y colamos.

En una sartén ponemos el ajo picado con el cebollín, sofreímos junto con el comino, sal y aceite de oliva.

Vertemos la carne de soya y la berenjena previamente cortada en cubos pequeños. Dejamos cocinar por al menos 10 minutos o hasta que la berenjena esté cremosa.

De ser necesario podemos incorporar agua o caldo de verduras para evitar que se seque en exceso.

Cuando logremos una mezcla cremosa, dejamos reposar unos minutos para bajar la temperatura y verter nuestra mezcla de harina de linaza y agua.

Revolvemos para continuar con la harina de lentejas rojas o garbanzos. Formamos una pasta que podemos porcionar con ayuda de una cuchara de helados pequeña o dividiendo el total de la mezcla en 24 unidades.

Formamos bolitas que pasamos por más harina de lentejas o garbanzos. Podemos guardar porciones para congelar o continuamos sellándolas en una sartén para incorporar en nuestro plato de cazuela.



COMPLETOS

Para hacer las salchichas (3 a 4 unidades)

1 taza de proteína de arvejas

3 1/2 cdas de gluten

1 cda de aceite de oliva

1/4 de cebolla mediana

1 diente de ajo

1 cedita de miso

Comino

Sal

Pimienta

Colorante rojo opcional o betarraga en polvo para colorear

Procedimiento

Hidratar la proteína de arvejas en agua caliente por al menos 10 minutos.

Luego de esto enjuagar bien y colar.

Mientras preparamos un sofrito poniendo en una sartén la cebolla previamente cortada en cuadritos con el ajo.

Condimentamos y sofreímos por al menos 5 minutos a fuego bajo.

En una procesadora disponemos la proteína hidratada y colada, el sofrito previamente realizado, el miso, aceite de oliva y el colorante rojo o betarraga en polvo, además del gluten.

Vamos a formar una masa ligera que estiramos en forma alargada con ayuda de las manos.

Disponemos en alusa plast o paño de cocina limpio y cerramos.

Llevamos a cocción en olla con agua hirviendo por 15 minutos.

Pasado este tiempo retiramos y sellamos en una sartén o servimos de inmediato armando nuestros completos.



Para hacer el pan (8 unidades)

500 grs de harina sin polvos de hornear

3/4 taza de leche vegetal

1/2 taza de agua

1 y 1/2 cdita de levadura

1/3 taza de mantequilla o margarina

1 cdita de sal

Procedimiento

Ponemos la levadura junto la leche tibia y el agua en un vaso y mezclamos.

Aparte ponemos en un bowl la harina con la margarina y la sal. Adicionamos la mezcla de leche, agua y levadura y amasamos por unos 5 minutos con ayuda del gancho. También podemos amasar a mano.

Dejamos reposar en un bowl previamente aceitado y tapado por al menos 30 minutos o hasta que doble su tamaño.

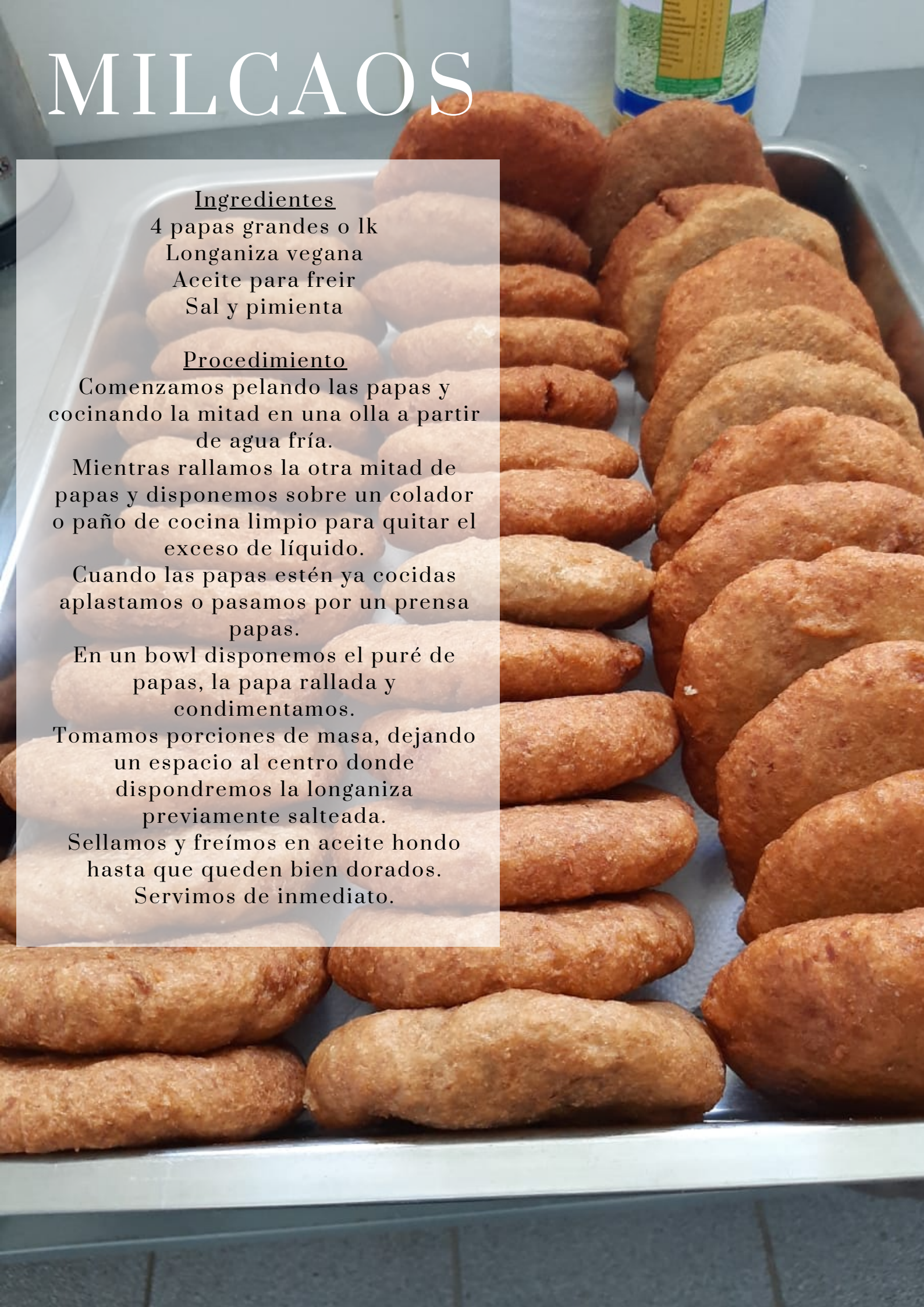
Pasado este tiempo desgasificamos y dividimos en 8 porciones de 100grs aprox.

Tomamos cada porción, ovillamos en el mesón o con las manos y luego aplanamos, estiramos y enrollamos para dar la forma.

Pasamos a una lata previamente aceitada y dejamos fermentar por 40 minutos o hasta que doblen su tamaño.

Ahora, cuando estén listos los pincelamos con aceite y horneamos a 180°C por 25 a 30 minutos o hasta que queden dorados. Pueden poner un recipiente con agua durante la cocción.

MILCAOS



Ingredientes

4 papas grandes o 1k
Longaniza vegana
Aceite para freir
Sal y pimienta

Procedimiento

Comenzamos pelando las papas y cocinando la mitad en una olla a partir de agua fría.

Mientras rallamos la otra mitad de papas y disponemos sobre un colador o paño de cocina limpio para quitar el exceso de líquido.

Cuando las papas estén ya cocidas aplastamos o pasamos por un prensa papas.

En un bowl disponemos el puré de papas, la papa rallada y condimentamos.

Tomamos porciones de masa, dejando un espacio al centro donde dispondremos la longaniza previamente salteada.

Sellamos y freímos en aceite hondo hasta que queden bien dorados.
Servimos de inmediato.