

/ HUMMUS

(CREMA DE GARBANZOS)



INGREDIENTES

- › Garbanzos ½ kg
- › Ajo 1 diente
- › Jugo de limón 1 pocillo
- › Extracto de sésamo* 150 g
- › Aceite de oliva c/n



PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos durante 12 horas. Escurrir, cubrir con agua tibia y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos. Retirar del fuego, escurrir con un colador y pasar por agua tibia hasta que se desprenda la piel de los garbanzos. Una vez pelados triturar con un pisador hasta obtener una pasta homogénea. Mezclar con extracto de sésamo, ajo picado y jugo de limón. Extender en un plato y dejar enfriar. Servir frío, rociado con un poco de aceite de oliva.



BUÑUELOS DE POROTOS



INGREDIENTES

Salen 6 raciones

- › Porotos remojados 400 g
- › Huevos batidos 2 unidades
- › Almidón de maíz 1 cda
- › Azúcar 1 pizca
- › Especias c/n
- › Aceite c/n



PREPARACIÓN

Mientras los porotos están sumergidos en el agua, quitar la piel. Escurrir y procesar o moler. Agregar el almidón de maíz, los huevos, azúcar y especias. Batir con una cuchara de madera hasta obtener una masa suave y esponjosa. Con la misma cuchara separar porciones y freír en aceite caliente hasta dorar. Servir los buñuelos con ensalada de hortalizas frescas, o a la napolitana cubiertos con salsa de tomate y queso.



EMPANADAS DE LENTEJAS



INGREDIENTES

Salen 12 raciones

- › Lentejas cocidas 3 tazas
- › Cebolla ½ kg
- › Puerros 3 unidades
- › Cebolla de verdeo 3 unidades
- › Huevo duro 2 unidades
- › Aceitunas 10 unidades
- › Aceite 2 cdas
- › Pimienta, orégano y comino c/n



PREPARACIÓN

Disponer en una olla el aceite, las cebollas y los puerros picados y saltear. Apagar el fuego y añadir inmediatamente la cebolla de verdeo picada finamente. Agregar las lentejas cocidas y aplastadas, pimienta, orégano y una pizca de comino. Por último incorporar las aceitunas y los huevos duros picados y mezclar. Rellenar las masas de empanadas, cerrar y cocinar en horno moderado hasta que estén cocidas.



BROWNIE DE POROTOS



INGREDIENTES

Salen 6 raciones

- › Porotos negros remojados 1 y $\frac{1}{2}$ tazas
- › Avena arrollada o instantánea $\frac{1}{2}$ taza
- › Sal $\frac{1}{4}$ cdita
- › Azúcar 75 g
- › Aceite 1 pocillo tipo café
- › Esencia de vainilla 2 cdita
- › Polvo de hornear $\frac{1}{2}$ cdita
- › Agua 100 cc
- › Chocolate para taza 50 g
- › Manteca c/n



PREPARACIÓN

Forrar una asadera para horno con manteca y reservar en el freezer al menos media hora. Hervir en abundante agua los porotos remojados hasta que estén tiernos. Colar, escurrir y procesar o licuar agregando el aceite, el agua y la esencia de vainilla, hasta obtener una crema homogénea. En un bowl mezclar la crema anterior con el azúcar, el chocolate previamente derretido, la avena, el polvo de hornear y la sal. Opcionalmente se pueden agregar nueces. Disponer la mezcla en la asadera con manteca y cocinar en horno moderado-fuerte alrededor de 15 minutos. Estará cocido cuando al introducir un palillo en la masa salga seco y limpio.

