



# LEGUMBRES Y ARROCES

— ESCUELA —

**CURSOSDECOCINA**

comida, familia & amigos



# Guiso de lentejas con arroz integral



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 150 gr de lentejas
- 80 gr de arroz integral
- 100 gr de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 corte de zapallo camote (200 gr aprox)
- 1/2 pimentón rojo
- 1 cebolla
- 2 huevos duros
- 150 gr queso rayado
- Pasta ajo a gusto
- Merkén a gusto
- 50 gr de albahaca
- Sal y pimienta a gusto
- Orégano a gusto
- Ají de color a gusto

## ASÍ SE HACE:

En una olla agregar las lentejas ya remojadas de un día para otro y las tapamos con agua, agregamos el arroz integral, un poco de sal y empezamos a cocinar a fuego fuerte.

Una vez empezada la cocción de las lentejas vamos agregando los otros ingredientes, la zanahoria rallada, el pimentón rojo en brunoise, la cebolla en brunoise, la espinaca en chiffonade, el zapallo camote en parmentier, la pasta de ajo, el ají de color, el orégano, sal y dejamos cocinar por 30 minutos o hasta que la lenteja esté tierna y el líquido de cocción este sabroso y con textura.

Una vez listas las lentejas servimos en pocillos y decoramos con queso rallado por encima, 1/4 de huevo duro y cilantro picado fino.



# ENSALADA MIXTA



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 1 bandeja de rúcula
- 1 bandeja de berros
- 1 mata de albahaca
- 1 cilantro
- 1 perejil
- 1 zanahoria
- 250 g de queso fresco
- 2 tomates
- 1 pepino

## ASÍ SE HACE:

En un bowl mezclamos la rúcula lavada, el berro lavado, las hojas de albahaca, las hojas de cilantro y perejil enteras, la zanahoria en láminas, los gajos de tomate, el queso fresco en parmentier y las láminas de pepino.

Mezclamos bien y mantenemos con papel húmedo en el refrigerador hasta la hora de aderezar la ensalada.

## Dressing

## INGREDIENTES:

- 150 cc de jugo de limón
- 50 gr de aceite de oliva
- 25 gr de mostaza
- Sal y pimienta a gusto

## ASÍ SE HACE:

En una juguera o en un bowl con ayuda de minipimer agregamos el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite de oliva y mezclamos hasta emulsionar todo.

Luego para el segundo aderezo hacemos lo mismo, pero para este agregamos la mostaza y luego emulsionamos, una vez listos los aderezos nos dispondremos a añadirlos a nuestras ensaladas, servir de inmediato.

# Polenta cremosa

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 200 gr de polenta
- 600 gr de leche
- 200 gr de caldo de pollo
- Orégano a gusto
- Comino a gusto
- Sal y pimienta

## ASÍ SE HACE:

En una olla cocer una carcasa de pechuga de pollo y despuntes de vegetales para nuestro caldo, cocinar por 30 minutos.

Llevar a ebullición la leche, luego agregar el orégano, comino y el caldo de pollo, cocinar por 10 minutos, por último, agregamos la polenta en forma de lluvia y revolvemos enérgicamente con la ayuda de un batidor manual. Una vez que esté cremosa, rectificamos sabor y servimos de inmediato.

# Satay de pollo

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo
- 50 cc de yogurt natural
- Comino en polvo a gusto
- Cilantro en polvo a gusto
- Cúrcuma en polvo a gusto
- Sal y pimienta a gusto
- Palos de brocheta

## ASÍ SE HACE:

Cortamos la pechuga de pollo en tiras finas y las disponemos en un bowl, luego condimentamos con el yogurt natural, comino en polvo, cilantro en polvo, cúrcuma en polvo, sal y pimienta. Una vez adobado con la ayuda de unos palos de brochetas vamos haciendo una especie de gusanito en la brocheta, de lado a lado y disponemos en una lata de horno previamente aceitada.

Llevamos al horno por 12 minutos a 200 °C, hasta que el pollo esté totalmente cocido, servir caliente.



# Ensalada de porotos negros con gastric de pimentones

---

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 150 g de porotos negros
- 1 cebolla
- 1/2 perejil
- 100 cc de jugo de limón
- 150 cc de vinagre de vino blanco
- 2 cdta de azúcar
- 1 cdta de sal
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 pimentón verde

## ASÍ SE HACE:

En una olla cocinamos los porotos negros con sal y agua, hasta que esté totalmente cocidos, filtramos y reservamos.

En una fuente agregamos el poroto negro ya cocido y vamos agregando los ingredientes, cebolla blanca en brunoise, el cilantro picado fino, aceite de oliva y jugo de limón.

Una vez junta toda la ensalada nos dispondremos a hacer el gastric de pimientos rojos.

En un sartén caliente agregamos con mucho cuidado el vinagre hasta evaporar el alcohol, luego añadimos el azúcar y la sal, esperamos que se disuelvan todos los granos de azúcar y sal.

Al final agregamos el sabor del gastric, en este caso, los pimentones verde y rojo cortados en un brunoise para que se luzca el gastric.

Esperamos que enfríe el gastric y añadimos a la ensalada de porotos negros, rectificamos sal y pimienta, servir frío.



# Arroz con leche

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 150 gr de arroz
- 500 cc de leche
- 80 gr de azúcar
- Canela en rama a gusto
- Zeste de una naranja
- Esencia vainilla a gusto
- Canela en polvo a gusto
- Menta fresca a gusto

## ASÍ SE HACE:

En una olla agregamos la leche y nos disponemos a aromatizar la leche con las ramas de canela, los clavos de olor, la zeste de naranja, esencia de vainilla y un poco de azúcar.

Dejamos que llegue a 100°C (que empiece a hervir, sin dejar que se suba la leche) y apagamos. Luego filtramos con la ayuda de un colador y reservamos.

En la misma olla agregamos un poco de nuestra leche aromatizada y el arroz, empezamos a cocinar el arroz removiendo constantemente, a medida que se vaya reduciendo el líquido en la olla vamos agregando más leche a la cocción hasta que el grano esté totalmente cocido (aproximadamente 10 a 15 minutos).

Una vez listo el arroz dejamos enfriar a T° ambiente hasta que esté totalmente frío, si es necesario agregamos un poco más de leche para ir soltando el arroz.

Disponemos el arroz con leche en pocillos y decoramos con canela en polvo y unas hojitas de menta fresca, servir frío.