

## Cocina

POR PÍA JARPA. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ.

# Legumbres originales





HUMMUS DE GARBANZOS, PALTA Y MENTA.

DESDE HAMBURGUESAS DE GARBANZOS, FEIJOADA BRASILEÑA TRADICIONAL HASTA PAN DE LENTEJAS SIN GLUTEN. PÍA JARPA TRANSFORMA DIVERSAS LEGUMBRES EN NUEVA POSIBILIDADES DE SABOR.

### Hamburguesas de garbanzos

(para 6 hamburguesas medianas)

**3 tazas de garbanzos cocidos y muy bien estilados; 1 cebolla chica, picada fina; 1 diente de ajo, picado fino; 1 huevo; 3/4 taza de avena tradicional; 2 cucharadas de perejil o cilantro picado; 1 cucharadita de paprika o ají de color, sal y pimienta; aceite de oliva para cocinar. Para servir: yogur natural; cúrcuma; semillas de sésamo.**

- 1.** Secar muy bien los garbanzos con papel absorbente para eliminar el exceso de humedad.
- 2.** En una procesadora poner los garbanzos junto con la cebolla, ajo, huevo, avena, perejil o cilantro, paprika, sal y pimienta. Procesar muy bien hasta obtener una mezcla homogénea y bien molida.
- 3.** Con las manos levemente húmedas formar hamburguesas firmes. Si la mezcla estuviera demasiado blanda, agregar un poco más de avena.
- 4.** Refrigerar las hamburguesas durante 20 a 30 minutos para que tomen más firmeza.
- 5.** Calentar un sartén con un poco de aceite de oliva y cocinar las hamburguesas a fuego medio

durante aproximadamente 4 a 5 minutos por lado, sin moverlas demasiado, hasta que estén doradas y firmes.

**6.** Servir acompañadas de yogur natural espolvoreado con cúrcuma y semillas de sésamo.

## Feijoada brasileña tradicional

(para 8-10 personas)

La feijoada es uno de los platos más tradicionales de Brasil. Existen muchas versiones regionales, pero la más clásica se prepara con porotos negros, distintas carnes de cerdo y una cocción lenta que permite obtener un caldo intenso y muy sabroso.

**Para la feijoada: 700 g de porotos negros, remojados durante toda la noche; 250 g de carne de vacuno para cocción lenta (tapapecho o plateada), en cubos; 250 g de costillas de cerdo; 200 g de panceta ahumada, picada; 4 longanizas, en rodajas; 200 g de pulpa de cerdo, en cubos; ¾ taza de aceite; 1 cebolla grande, picada fina; 5 dientes de ajo, picados finos; 2 hojas de laurel; sal y pimienta negra.**

**Para servir: arroz blanco; farofa (harina de mandioca tostada); naranjas frescas en gajos.**

**1.** En una olla grande calentar aproximadamente ½ taza de aceite. Dorar muy bien la panceta, las costillas, la carne de vacuno y la pulpa de cerdo hasta que las carnes tomen color.

**2.** Mientras tanto, en una sartén aparte, calentar el resto del aceite y cocinar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el ajo y las hojas de laurel, cocinar 1 minuto más y añadir esta mezcla a la olla.

**3.** Incorporar los porotos negros remojados y cubrir con abundante agua caliente (aproximadamente 3 litros). Cocinar a

fuego bajo entre 2 ½ y 3 ½ horas, revolviendo de vez en cuando y revisando el nivel del agua durante toda la cocción.

**4.** A la mitad de la cocción agregar las longanizas en rodajas. Continuar cocinando hasta que los porotos estén muy blandos y el caldo ligeramente espeso.

**5.** Para dar más cuerpo a la preparación, sacar un cucharón de porotos, molerlos y volverlos a incorporar a la olla. Ajustar la sal solo al final y terminar con abundante pimienta negra recién molida.

## Farofa rápida

En una sartén derretir 2 cucharadas de mantequilla junto con 1 diente de ajo picado fino. Agregar 1 taza de harina de mandioca y cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que tome un color apenas dorado y una textura suelta. Tradicionalmente la feijoada se sirve acompañada de arroz blanco, farofa y naranjas frescas.

## Pan de lentejas sin gluten

(para un pan grande)

**2 ½ tazas de lentejas remojadas durante toda la noche (ojalá de 4 mm); 150 ml de agua tibia; 2 sobres de levadura seca; ½ cucharadita de azúcar; 120 ml de aceite de oliva; sal a gusto; ½ taza de almendras; 100 g de avena sin gluten; 2 huevos; 1 ½ tazas de semillas o frutos secos a elección (yo ocupé una mezcla de linaza, semillas de maravilla y semillas de calabaza).**

**1.** En un pocillo mezclar el agua tibia con la levadura y el azúcar. Revolver bien y dejar reposar durante 15 minutos.

**2.** En un bol dejar las lentejas cubiertas con abundante agua durante toda la noche.

**3.** Al día siguiente, estilar bien las lentejas y ponerlas crudas en



PAN DE LENTEJAS SIN GLUTEN.



HAMBURGUESAS DE GARBANZOS.

una procesadora, robot o juguera junto con el aceite de oliva, la mezcla de levadura, sal, almendras, avena sin gluten y huevos.

**4.** Procesar muy bien, en todas las tandas necesarias, hasta obtener una mezcla homogénea y bien molida.

**5.** Agregar las semillas o frutos secos reservando aproximadamente 1/4 taza. Mezclar suavemente, idealmente a velocidad muy baja, para evitar que se rompan.

**6.** Enmantequillar un molde rectangular y distribuir en la base parte de las semillas reservadas.

**7.** Verter la mezcla en el molde y luego distribuir por encima el resto de las semillas reservadas.

**8.** Tapar y dejar reposar durante 30 minutos en un lugar cálido.

**9.** Llevar a horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 45 minutos, o hasta que el pan esté firme y dorado.

**10.** Una vez listo, dejar enfriar, desmoldar y dar vuelta el pan para que las semillas queden hacia arriba.

## Ensalada de porotos con aliño de balsámico y pistachos

*(para 6 personas)*

**1/4 taza de aceite de oliva; 1/4 taza de vinagre balsámico; 2 cucharadas de miel derretida; 2 cucharadas de mostaza en granos; 4 tazas de porotos cocidos; 1 zapallo italiano, la cáscara rallada cruda; sal y pimienta; 4 tazas de hojas de rúcula; 1/4 taza de pistachos.**

**1.** En un bol mezclar el aceite, vinagre balsámico, miel y mostaza en grano.

**2.** Luego agregar los porotos y volver a mezclar. Añadir la

ralladura del zapallo italiano y sazonar con sal y pimienta.

**3.** Refrigerar hasta utilizar.

En ese momento, mezclar con la rúcula y dejar reposar 5 a 10 minutos antes de servir.

**4.** Decorar con pistachos.

## Hummus de garbanzos, palta y menta

*(para 6 personas)*

**3 tazas de garbanzos cocidos; 1 palta grande madura; 1/3 taza de tahini; 1 diente de ajo pequeño; 4 cucharadas de jugo de limón; 1/4 taza de aceite de oliva; 2 cucharadas de hojas de menta fresca; 2 cucharadas de cilantro fresco; 3 a 5 cucharadas de agua fría; sal y pimienta. Para decorar: aceite de oliva; ají de color; hojas de menta o cilantro. Para servir: Galletas saladas, pita chips o tostadas.**

**1.** En una procesadora poner los garbanzos cocidos, tahini, ajo, jugo de limón, aceite de oliva, menta, cilantro y palta.

**2.** Procesar durante varios minutos hasta obtener una mezcla muy cremosa. Agregar de a poco el agua fría hasta lograr una textura suave y homogénea.

**3.** Sazonar con sal y pimienta a gusto. Si se quiere más fresco, agregar un poco más de limón o algunas hojas extras de menta.

**4.** Distribuir el *hummus* en un plato o pocillo bajo. Hacer suaves movimientos con una cuchara para formar ondas en la superficie.

**5.** Decorar con aceite de oliva, una pizca de ají de color y algunas hojas frescas de menta o cilantro.

**6.** Servir acompañado de galletas saladas, pita chips o tostadas. ■