

## **RECETARIO VERANIEGO DE LEGUMBRES**

### Guisantes salteados con puerro y patata cocida (4 personas)

- 3 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 4 puerros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- sal
- aceite de oliva virgen extra
- agua para cubrir
- 500g de guisantes finos

Poner en una cazuela un poco de aceite, rehogar la cebolla picada y añadir la patata troceada.

A los cinco minutos añadir el agua cubriendo dos dedos y cuando comience a hervir, añadir los puerros limpios y troceados con un grosor de 1/2 cm.

A continuación, añadir los guisantes. Dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos.

Añadir un chorro de aceite virgen crudo un momento antes de servir (una cucharada por comensal).

### Ensalada mexicana de frijoles negros (4 personas)

- 2 tomates
- un puñado de aceitunas negras
- 1 pepino
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- jugo de limón
- sal
- aceite de oliva virgen extra

Ecurrimos los frijoles y los echamos en un bol.

Cortamos los tomates y el pepino en dados y los añadimos al mismo bol que los frijoles.

Tomamos un puñado de aceitunas negras y las mezclamos con los demás ingredientes.

Aliñamos al gusto.

### Hummus de garbanzo con palitos de verduras

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahina
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ajo, pimentón, sal y zumo de limón al gusto

En un bol añadimos las 2 cucharadas de tahina junto a 3-4 cucharadas de agua y batimos con un tenedor hasta que se quede una textura cremosa.

Escurremos los garbanzos y lo añadimos a la crema de tahina y echamos ajo al gusto. Lo batimos todo con una batidora lentamente.

Una vez triturado añadimos el aceite sin dejar de batir para que se haga bien.

Condimentamos a nuestro gusto.

Emplatamos y lo acompañamos de verdura cruda cortada en forma de palos.

#### Revuelto de habas y cebolla (4 personas)

- 500g de habas tiernas
- ½ cebolla
- aceite de oliva virgen extra
- ajo
- 3 huevos

Ponemos el aceite en la sartén y cuando esté caliente añadimos el ajo y la cebolla hasta que se doren.

Lavamos las habas mientras que se doran y una vez que estén el ajo y la cebolla le añadimos las habas.

Vamos moviendo todo frecuentemente y cuando estén las habas doradas echamos los huevos.

Removemos todo para que se mezclen los ingredientes y servimos cuando veamos que el huevo está hecho.

#### Guisantes con jamón (4 personas)

- guisantes
- jamón
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta, cúrcuma, comino y una hoja de laurel

Ponemos en una olla exprés el aceite a calentar y le añadimos la cebolla y los 3 dientes de ajo. Hacemos el sofrito con la cebolla y el ajo y cuando todo esté dorado le añadimos los guisantes y el jamón. Echamos un poco de agua hasta cubrir.

Lo movemos un poco y añadimos los condimentos.

Lo dejamos a fuego medio unos 10 minutos.

#### Hamburguesas de lentejas (8 unidades)

- 1 cebolla
- 700-750g de lentejas cocidas
- 2-3 zanahorias medianas

- 3 cucharadas de pan rallado/copos de avena/arroz cocido
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo, perejil, sal y especias al gusto

Picamos la cebolla y el ajo y lo echamos a una sartén junto al aceite y realizamos el sofrito. Cuando estén dorados le añadimos la zanahoria rallada hasta que esta vaya tomando algo de color dorado.

Añadimos las lentejas cocidas, condimentamos y mezclamos todo mientras vamos haciendo masa las lentejas.

A continuación, apagamos el fuego y añadimos el pan rallado y el perejil.

Vertemos todos en un bol cuando esté homogéneo.

Vamos dando forma a la masa en forma de bolitas y aplastando posteriormente.

Podemos o congelarlas o echarlas a la sartén.

### Ensalada de garbanzos con manzana y queso de cabra

- garbanzos cocidos
- canónigos
- queso de cabra
- nueces
- manzana
- cebolla morada
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de manzana
- sal

Lavamos las verduras. Cortamos la cebolla y la manzana y las añadimos en un bol junto a los canónigos.

Escurremos los garbanzos y los lavamos bien. Los añadimos a las verduras y echamos las nueces y los trozos de queso de cabra que deseemos.

Aliñamos al gusto y la metemos en el frigorífico para consumir en frío.

### Ensalada de lentejas con aguacate y champiñones

- hojas de espinacas
- lentejas rojas cocidas
- aguacate
- zanahoria
- pepino
- champiñones

Lavamos toda la verduras. Escurremos las lentejas y las ponemos en un bol.

Cortamos la zanahoria, el pepino, los champiñones y el aguacate y los mezclamos con las legumbres.

Echamos las hojas de espinacas y aliñamos al gusto.

Volvemos a mezclarlo todo para que el aliño este por toda la ensalada. Refrigeramos para consumir fría.

### Ensalada de garbanzos con rúcula y salsa César

- garbanzos cocidos
- rúcula
- tomates cherry
- filetes de pollo
- salsa César
- sal y pimienta

El primer paso será hacer los filetes de pollo, para ellos salpimenta y hazlos a la plancha. Cuando estén hechos, córtalos en tiras y reservalos en un bol.

Lava la rúcula y los tomates cherry y córtalo. Añadimos ambos ingredientes al mismo bol donde se encuentra el pollo.

Escurre los garbanzos y ponlos en el mismo recipiente.

Añade la salsa César al gusto y mezcla todo para que lleve la salsa a todos los ingredientes.

### Ensalada templada de lentejas y endivias salteadas

- lechuga
- endivias
- tomates
- lentejas cocidas
- cebolla roja
- anacardos
- comino
- sal y pimienta
- zumo de limón
- aceite de oliva virgen extra

Calentamos una sartén con un poco de aceite. Lavamos la endivias y las cortamos en cuadrados.

Una vez caliente el aceite añadimos las endivias y las cocinamos entre 3-4 minutos.

Lavamos toda la verdura y vamos cortando la lechuga en tiras finas. A su vez, machacamos los anacardos.

Cuando las endivias estén hechas añadimos las lentejas unos 2 minutos hasta que se calienten.

Ponemos la lechuga en un bol y añadimos los tomates y la cebolla cortados.

Mezclamos las endivias y las lentejas con las verduras de nuestro bol y echamos los anacardos.

Aliñar al gusto y homogeneizar para que llegue a todos los ingredientes de nuestra ensalada.

### Ensalada fresca de garbanzos y aceitunas

- garbanzos cocidos
- calabacín
- cebolla dulce
- aceitunas
- sal, pimienta y orégano
- zumo de limón
- aceite de oliva virgen extra

Lavamos todos los ingredientes y escurrimos los garbanzos. Ponemos los garbanzos en un bol de ensalada.

Cortamos las verduras en cuadrados y las vertemos en el mismo bol, añadiendo también las aceitunas.

Aliñamos al gusto y metemos en el frigorífico para consumirla fría.

### Ensalada de lentejas y quinoa con salsa de soja

- quinoa
- lentejas cocidas
- queso fresco
- pimientos de tres colores
- canónigos
- cebolla morada
- aceite de oliva virgen extra
- salsa de soja

Previamente dejar la quinoa en remojo. Llevar tres partes de agua a ebullición y añadir una de quinoa. Cocer unos 10 minutos aproximadamente.

Mientras que se hace la quinoa se lavan las verduras y se escurren las lentejas.

Se cortan las verduras y se ponen en un bol.

Añadimos las lentejas y el queso fresco a nuestro gusto.

Cuando la quinoa esté hecha se mezcla con los demás alimentos.

Aliñamos todo a nuestro gusto, removemos y metemos en el frigorífico para que esté lista.

### Ensalada de garbanzos con gambas

- bote de garbanzos cocidos
- pimientos rojos
- pimientos verdes
- 1 tomate grande
- langostinos
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Ecurrir los garbanzos y lavar todos los ingredientes.  
Pelar y cortar las verduras en trozos pequeños y añadirle sal, vinagre y aceite.  
Mezclamos los garbanzos con los otros ingredientes y lo dejamos reposar unos 30 minutos.  
Pelar los langostinos y quitarle la tripa negra. Los cortamos en trozos y los salteamos en una sartén con un poco de aceite hasta que cambie de color. Dejamos reposar.  
Añadimos los langostinos en nuestro bol y lo mezclamos todo.  
Cortamos y echamos por encima el cilantro para darle frescor.

### Habas con jamón

- bote de habas tiernas
- taquitos de jamón
- cebolla
- diente de ajo

Calentamos aceite en una sartén y hacemos un sofrito con la cebolla y el ajo.  
Cuando estén dorados se echan las habas. En el momento que veamos que están casi hechas añadimos el jamón.  
Terminamos de hacer las habas y las apartamos.

### Ensalada templada de judías con boletus

- judías cocidas
- cebolla
- boletus
- sal y pimienta
- aceite de oliva virgen extra
- ajo

Rehogamos el ajo y la cebolla en una sartén. Una vez hechos añadimos los boletus troceados durante 4 minutos.  
Cuando estén hechos le añadimos las judías cocidas.  
Salpimentamos y emplatamos.

### Crema de lentejas rojas

- 150g de lentejas rojas
- 700ml/1L de agua o caldo de verduras
- ½ zanahoria
- ½ calabacín
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de comino

- aceite de oliva virgen extra
- sal

Lavamos, pelamos y troceamos las verduras. En una olla hacemos las verduras con algo de aceite y sal, hasta que veamos que estén doradas

Añadimos el caldo o el agua hasta cubrir las verduras. Dejamos hervir unos 20 minutos a fuego medio.

Lavamos las lentejas y las escurrimos. Introducimos las lentejas a la olla con algo de comino y sal. Agregamos más caldo si es necesario hasta cubrir y dejamos que se hagan unos 15 minutos.

Apartamos, batimos y emplatamos.

### Ensalada de garbanzos con boniato y aguacate

- garbanzos cocidos
- aguacate
- boniato
- salsa de soja
- canónigos
- rúcula
- tomates cherrys
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Pela el boniato y córtalo en cuadrados. Con un poco de aceite mételo en el horno unos 40 minutos a 150 grados.

Calienta un sartén con aceite y añade los tomates cherrys partidos por la mitad con salsa de soja. Déjalos a fuego lento unos 7 minutos y déjalos reservar.

Pela y corta el aguacate y lava los canónigos y la rúcula. Introdúcelos en un bol.

Escurre los garbanzos y añádelos al mismo bol.

Junta el boniato y los tomates cherry con los demás ingredientes.

Aliña al gusto.

### Cazuela con alubias y huevo

- alubias negras
- pimientos verdes
- pimientos rojos
- cebolla
- zanahoria
- calabacín
- setas
- huevo
- aguacate

- aceite de oliva virgen extra
- laurel
- sal

Cocer las alubias en una olla durante 45 minutos con un poco de aceite, sal y laurel.

Lavar las verduras y las setas y trocearlas. Añádelas a una cazuela y mételo en el horno durante 30 minutos a 180 grados.

Pon el huevo encima de la verdura y déjalo en el horno 5 minutos más.

Saca la cazuela y añade las alubias con su salsa.