

Clase de Cocinar Noviembre 2016

Albóndigas o Rueditas Vegetarianas de Lentejas y Hongos

Por: Cookie and Kate

Tiempo de Prep: 45 min.

Tiempo de Cocinar: 35 min.

Tiempo Total: 1 hora, 20 min.

4 Porciones

Albóndigas Vegetarianas y robustas con la cantidad perfecta de especias. Las sirve con salsa de marinara o pesto o solas o con fideos. Ellas son perfectas también para recalentar con casi más sabor que el día de hacerlas.

Ingredientes:

- 1 taza lentejas morenas y secas, limpiadas por agua
- 1 hoja seca de laurel
- 2 tazas caldo o líquido vegetal (o agua)
- 8 onzas hongos Cremini (o blancos), picados finamente
- ½ taza avena seca
- ½ taza hojas planas "Italianas" de perejil, picadas finamente
- 1 cucharadita orégano seco
- ½ cucharadita hojas secas de pimienta roja
- ½ cucharadita tomillo seco
- ½ cucharadita estragón seco
- 2 cucharadas aceite de olivo
- 1 cebolla blanca mediana, picada
- ¼ taza vino rojo
- 1 cucharada salsa de soya tipa "tamari" (opcional)
- 2 huevos
- Sal del mar y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine las lentejas, la hoja laurel, y el caldo o líquido vegetal o agua en una olla mediana. Los caliente al punto de hervir, reduzca al fuego bajo, y los sigue cocinando al fuego lento por 10 minutos. (No se preocupe, está bien si las lentejas no están bien cocidas.) Los quite del calor, los desagüe, y los permite entibiar por unos minutos. Quite la hoja laurel.
2. En un plato hondo, combine los hongos, la avena, las lentejas, el perejil, y las especias (orégano, hojas de pimienta roja, tomillo, y estragón). Los mezcle muy bien. Se puede usar una procesadora de comida para pulverizar los ingredientes pero no hasta el punto de estar gacha.
3. In un sartén grande con calor mediano, caliente el aceite de olivo, agregue la cebolla picada y un pellizco grande de sal. La cocine, revolviéndola frecuentemente, hasta que estén translúcida y empiece estar dorada, como 5

minutos. Agregue el ajo y lo cocine, revolviéndolo, por como 30 segundos. Añade la mezcla de lentejas y hongos sin dejar de remover, y cocine todo hasta que esté dorado, como 5 minutos, cuchareteando constantemente.

4. Agregue el vino rojo y salsa de soya al sartén. Sigue cocinando todo, cuchareteando constantemente, hasta que todo el líquido esté absorbido. Quite los ingredientes del calor y, si usa un sartén que mantenga el calor como un sartén de hierro, cambie los ingredientes a un plato seguro con calor. Sazone con la sal y pimienta al gusto. Permite entibiar un poco hasta el punto cómodo para la mano.
5. En un plato hondo y pequeño, bate los dos huevos y agregue los huevos batidos a la mezcla de lentejas y hongos.
6. Para hacer las rueditas: Caliente un poco del aceite de olivo en un sartén en fuego mediano. Use las manos para sacar un puñado pequeño de la mezcla. Lo empuje entre las palmas de las manos. Ponga cada ruedita en el sartén y los cocine en cada lado por 3 a 5 minutos, o hasta que estén dorados.
7. Si quiere albóndigas: Use las manos para sacar un puñado pequeño de la mezcla y la forma al tamaño de una pelota de golf (como 1 ½ pulgada en diámetro). Ponga cada albóndiga en una placa del horno, dejando una pulgada de espacio entre cada una (en el final, debe tener 15 albóndigas o mas). Las hornea por 35 minutos en 400 grados, o hasta que estén doradas.

Fuente: <http://cookieandkate.com/2013/lentil-and-mushroom-meatballs/>

Ensalada de Coles de Bruselas Crudas con una Vinagreta Picante de Arce

Ingredientes del Aderezo

- 1 Cucharada vinagre de cidra de manzana
- 1 Cucharada jarabe de arce
- 1 pizca canela
- Sal, Pimienta Negra, y Pimienta de Cayena al gusto
- 2 Cucharadas aceite de olivo

Instrucciones

Bate todos los ingredientes en un plato hondo.

Ingredientes de la Ensalada

- Como una libra coles de Bruselas, jironados en una mandolina o rebanadas delgadas
- 1 manzana tipa "Honey Crisp", rayada
- 1 puñado nueces crudas, picadas

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes de la ensalada en un plato hondo y grande, llovizne con el aderezo.

Fuente: <http://andreasrealfoodkitchen.blogspot.com/2012/01/this-salad-will-convert-you-to-raw.html>

Caldo de Zanahoria, Jengibre, Calabaza, y Chirivía

4 a 6 Porciones

Ingredientes

1 pieza grande de jengibre

1 cebolla grande

5 a 6 dientes de ajo

2 chalotas grandes

¼ taza aceite de olivo extra virgen

1 cucharadita sal del mar

Jugo del medio limón

1 Cucharada aminos líquidos, salsa de tamari o soya, o aminos de coco (opcional para sabor)

4 tazas caldo claro

1 libra zanahorias

¾ libra chirivía

1 libra calabaza de “butternut” (escoge una pequeña)

1 taza agua

Instrucciones

1. Pela y quite los partes finales de los dientes de ajo, chalotas, y la cebolla. Pique todo lo más pequeño que sea posible.
2. Limpie y pique todos los vegetales. Corte el fin de arriba de las zanahorias, pique en pedacitos de ½ pulgadas. Haga lo mismo con la chirivía pero la tendrá a picar en unos pedacitos más que la zanahoria. Pela & corte las partes finales de la calabaza. Corte la calabaza en la mitad a lo largo y con una cuchara, saque las semillas. Corte la calabaza en cubitos. Ponga los vegetales picados en un plato hondo, grande.
3. Caliente el aceite de olivo en una olla grande con fuego medio-alto y agregue el ajo picado finamente, el jengibre, la cebolla, las chalotas, y la sal. Reduzca el fuego al medio y los saltee por 10 a 15 minutos, o hasta que la cebolla este translúcida.
4. Cuando está absorbida la mayoría del líquido, agregue el jugo de limón y déjalo cocinar por otro minuto o dos.
5. Agregue a esta mezcla el caldo y los vegetales picados, póngalo a hervir con fuego alto.

6. Cuando está hirviendo, lo cubre, y reduzca el fuego a medio-bajo. Déjalo cocinar al fuego lento por 45 minutos.
7. Apague el fuego, agregue otra taza de agua, y déjalo entibiar, por los menos, 10 minutos, antes de ponerlo en el batidor o usar un batidor de inmersión. Se puede usar un batidor de inmersión en la olla o en lotes en un batidor normal. Recuerde: cuando usa líquidos calientes en un batidor, use pulsos cortos, y apreté bien con una toalla para que no chapotea el líquido caliente.
8. Mezcla todos los lotes juntos y agregue agua adicional si lo quiere más fluido. También puede agregar aminos líquidos, salsa de soya o tamari, o aminos de coco en el fin de la preparación si quiere más sabor. Puede agregar un poco más sal al gusto si no tiene ningunas de estas salsas. Depende también en que sabor lleva el caldo.

Fuente: <http://sweetbeetandgreenbean.net/2012/02/16/blended-winter-veggie-soup/>