



Entre en
el mundo de
las legumbres
con

www.legumechef.com

Para más información no dude en ponerse
en contacto con nosotros

legumechef@legumechef.com



Lentejas Pardina con pies de cerdo

(Zampone e lenticchie)

4 pies de cerdo
200 g de lentejas pardina
2 zanahorias
1 cebolla
1 puerro
1 patata
Caldo de verduras
1 butifarra negra

Poner en una olla abundante agua, la cebolla pelada y troceada, la zanahoria limpia y troceada, un puerro cortado, una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra. Llevar a hervor y añadir los pies de cerdo. Cocer a fuego medio hasta que estén cocidos, aproximadamente durante 1 hora. Retirar, dejar enfriar y deshuesar. Sobre la mesa de trabajo estirar hojas de papel film, disponer sobre ellas rectángulos de pies de cerdo y en el centro la butifarra desmenuzada. Ayudándose con el papel film dar forma de rulo, incluso con varias capas de papel film para que quede bien prensado. Dejar enfriar en la nevera.

Por otro lado poner las lentejas a cocer en un caldo de verduras junto con verduras cortadas en daditos como patatas, zanahoria, puerro y cebolla, hasta que estén cocidas. Una vez que los pies de cerdo estén fríos, cortar medallones de 3 cm y marcarlos en una sartén con un poquito de aceite de oliva y una pizca de sal sin quitar el film, hasta que las dos caras queden crujientes. Luego hacer un corte en el papel film y quitarlo.

Servir con las lentejas estofadas y una lámina de bacon frito.



Costillar de cordero asado y alubia carilla

4 costillares de cordero de tres costillas cada uno
200 g de alubia carilla
Caldo de verduras
1 diente de ajo
1 rama de romero fresco
Sal y pimienta

Poner a cocer las alubias carillas, previamente remojadas, en un caldo de verduras hasta que estén tiernas. Colarlas y reservar.

Marcar las costillas en la sartén con poco aceite de oliva hasta que queden bien doradas; terminar la cocción en el horno a 180° C durante unos 4 minutos.

Al momento de servir calentar un chorrito de aceite de oliva en una sartén y echar el diente de ajo machacado y la ramita de romero; remover unos minutos hasta que el aceite tome sabor, quitar el ajo y el romero y echar las alubias carillas cocidas. Saltear unos minutos, condimentar con sal y pimienta. Disponer en los platos un lecho de alubias y sobre él las costillas de cordero asadas.



Navidades con legumbres



LegumeChef.com



Reinventar la cocina es siempre un arte



Pero hacerlo en Navidad puede ser todo un desafío para romper con los tópicos de esas fechas. Aperitivos que rompan la monotonía, tapitas que sorprendan o entrantes poco habituales pueden encontrar en las legumbres un excelente aliado.

Imaginar la mesa de Nochebuena como un perfecto escenario para la creatividad: allá donde los canapés tenían su puesto fijo, ahora toman su lugar unos pequeños bocados servidos en cucharillas a base de alubias pequeñas y coloridas con diferentes guarniciones; o donde antes había cóctel de marisco ahora puede haber ensalada tibia con setas, verduras y garbanzos pedrosillano, el más chic de los garbanzos. Un primer plato estupendo podría ser una pasta con un relleno inusual: lentejas con verduritas salteadas sobre salsa de puerro con un toque de trufa fresca laminada para que no falte el detalle exquisito en el plato.



Si se quiere ir más allá, incluso las legumbres pueden ser una muy buena guarnición para carnes como el cerdo o el costillar de cordero asado. En Italia por ejemplo es tradicional comer Pies de cerdo con lentejas; para hacer una versión más refinada pensar en medallones de pies de cerdo deshuesados y rellenos de butifarra negra, que se pasan por plancha bien caliente de modo que se forme una costra crujiente en sus extremos; acompañarlo de lentejas estofadas en un buen caldo de verduras y una loncha de crujiente bacon.

Un punto a favor de la legumbre en general es que casa bien con casi todo: verduras, carnes blancas, carnes rojas, pescado, arroz y pasta. La legumbre americana garantiza una buena cochura, son más tiernas y tienen menos piel. Y otro punto a favor de la legumbre americana en particular es que sus tiempos de remojo y de cocción son mucho más bajos que los de otras legumbres, y en tiempos de fiestas navideñas el ahorro de tiempo es algo que se agradece.

Conocerá todas las posibilidades culinarias de las múltiples variedades de legumbres de los Estados Unidos. Con las mejores recetas de la mano de nuestros chefs.
www.legumechef.com



Aperitivo de tres cucharas con alubias

Cuchara con alubia negra, patata y calamar en su tinta

Alubias negras cocidas
Patata cocida
Calamar a la plancha
Tinta de calamar
Sal y pimienta

Limpia el calamar y pasarlo por la plancha unos pocos minutos, cortarlo en rodajas y echarle una cucharada de la tinta disuelta un poco de caldo de pescado; remover para que tome color. Montar en la base de la cuchara un poco de alubia negra, una rodaja de patata cocida y coronar con la rodaja de calamar. Condimentar y servir.

Cuchara con alubia roja, chistorra y tirabeques

Alubias small red cocidas
Chistorra
Tirabeques
Sal y pimienta

Cortar los tirabeques en juliana y escaldarlos un minuto en agua hirviendo. Cortar la chistorra en daditos y saltearlos en un poquito de aceite de oliva. Poner las alubias en el fondo de la cuchara, luego la juliana de tirabeques y encima los daditos de chistorra. Condimentar y servir.

Cuchara con alubia blanca, butifarra del perol y romesco

Alubias blancas cocidas
Butifarra blanca
Salsa romesco

Montar las cucharitas colocando un poco de alubias en la base y unos taquitos de butifarra; echar por encima la salsa romesco y servir.



Tapa de ravioli de lenteja Pardina en crema de puerro y trufa

4 láminas de pasta de won ton
Lenteja pardina cocida
Verduras variadas: ajo tierno, zanahoria, pimiento rojo

Para la crema de puerro

1 patata
1 puerro
1 cebolla
Medio litro de nata para cocinar

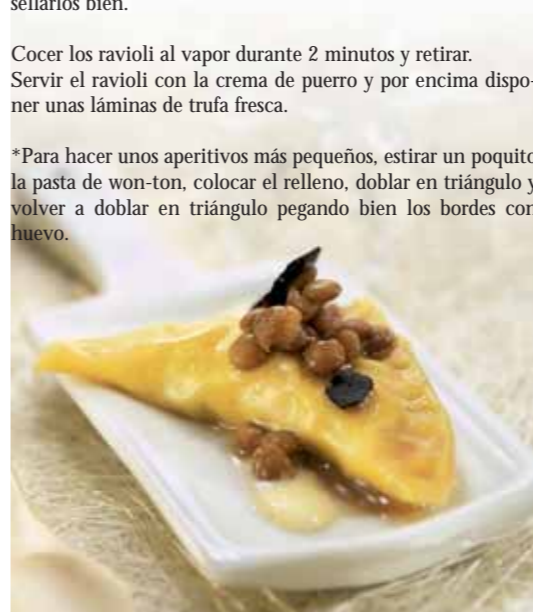
Para hacer la salsa de puerro, pelar la patata y la cebolla y picarlo junto con el puerro. Rehogar unos minutos en un poquito de aceite de oliva y añadir la nata. Cocer hasta que las hortalizas estén bien tiernas y triturar hasta tener una crema. Pasar por el colador chino y reservar.

Picar el ajo tierno, la zanahoria y el pimiento rojo y saltearlo en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Añadirle la lenteja cocida y condimentar con salsa de soja y pimienta negra.

Colocar en el centro de una pasta de won-ton una cucharadita del salteado de lenteja, doblarla en triángulo pegándole los bordes con huevo para unirlos*; prensar con un tenedor para sellarlos bien.

Cocer los ravioli al vapor durante 2 minutos y retirar. Servir el ravioli con la crema de puerro y por encima disponer unas láminas de trufa fresca.

*Para hacer unos aperitivos más pequeños, estirar un poquito la pasta de won-ton, colocar el relleno, doblar en triángulo y volver a doblar en triángulo pegando bien los bordes con huevo.



Ensalada tibia de hortalizas, setas y garbanzo pedrosillano

2 zanahorias
80 g de judías verdes planas
1 puerro
100 g de setas
150 g de garbanzo pedrosillano cocido

Para el aliño:

Aceite de oliva, vinagre balsámico, salsa de soja y una cucharadita de miel

Limpia las hortalizas. Cortar en juliana las zanahorias, las judías verdes y el puerro. Escaldarlas en agua hirviendo durante un minuto y refrescar en agua fría. Reservar. Limpiar las setas y laminarlas.

Saltear las setas en una sartén con un chorrito de aceite de oliva; retirarlas y añadir la juliana de hortalizas y los garbanzos. Saltear un par de minutos y retirar para mezclar con las setas.

Montar las ensaladas en los platos, verter el aliño y servir.

