



RECETAS PARA NIÑOS CON LEGUMBRES

LegumeChef

#PROYECTOLEGUMBRES

COMO COCINAR LAS LEGUMBRES

Variedad de legumbre	Tiempo de remojo	Tiempo de cocción	T ° inicial del agua	Rendimiento peso seco / peso cocido
<ul style="list-style-type: none">• Lenteja Pardina• Lenteja Castellana	4 horas	45 – 50 minutos	Fría	x 2
<ul style="list-style-type: none">• Guisante Verde	4 horas	55 minutos	Fría	x 2
<ul style="list-style-type: none">• Garbanzo Castellano	12 horas	1:30 – 2 horas	Caliente	x 2,5
<ul style="list-style-type: none">• Alubia Blanca• Alubia Roja• Alubia Pinta	12 horas	1 – 1:30 horas	Fría	x 2,5

- Remojo: 1 L de agua mineral + 1 g de bicarbonato de sodio por cada 200 g de legumbre seca (doblarán en tamaño y peso).
- Desechar el agua del remojo.
- Cocinar las legumbres en poca agua, la justa para cubrirlas, sin sal y tapadas (excepto los garbanzos). Si falta agua durante la cocción, añadir un poco de agua caliente, la necesaria para cubrirlas de nuevo.
- La burbuja de ebullición debe de ser pequeña (exceptos los garbanzos que el agua debe de hervir).
- Desespumar (quitar la espuma que aparece en la superficie) durante la cocción.



COMO HACER QUE SEAN MÁS DIGERIBLES

- Añadir alga Kombu durante la cocción.
- Consumirlas con hierbas carminativas (comino, hinojo, cilantro, salvia, romero, etc).
- Comerlas con fermentos.
- No consumirlas junto a grasa saturadas.
- Introducir las poco a poco a la dieta e ir aumentándolas.

La proteína de la legumbre no es completa, no aporta todos los aminoácidos esenciales. Por esa razón, hay que completarla con cereales, frutos secos, semillas, etc para así obtener todos los aminoácidos. No hace falta que estén en el mismo plato, se puede alternar en las comidas.



HUMMUS ROSA

Personas: 5 Nivel: Fácil Alérgenos: Sulfitos

Ingredientes

El hummus:

- 500 g de alubia blanca cocida
- 200 g de remolacha cocida
- 1 diente de ajo sin germen
- 4 g de pimentón dulce
- 4 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 15 g de aceite de oliva suave
- 30 g de agua mineral

Emplatado:

- 80 g de zanahoria
- 80 g de calabacín

Elaboración:

El hummus:

Triturar las alubias con la remolacha, el agua y el aceite de oliva hasta obtener una textura lisa y homogénea. Acabar de condimentar con la sal, la pimienta negra y el pimentón dulce.

Emplatado:

Servir con crudités (bastones de 5x5 cm) de zanahoria y de calabacín.



GAZPACHO DE ALUBIAS BLANCAS

Personas: 5 Nivel: Fácil Alérgenos: Sulfitos

Ingredientes

El gazpacho:

- 275 g de alubia blanca cocida
- 324 g de tomate maduro
- 110 g de pepino
- 108 g de pimiento rojo
- 66 g de cebolla fresca
- 70 g de aceite de oliva suave
- 20 g de vinagre blanco
- 4 g de sal
- 2 g de pimienta negra molida
- 50 g de agua mineral

Emplatado:

- 20 g de zanahoria
- 20 g de calabacín
- 25 g de alubia blanca cocida
- 5 g de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

El gazpacho:

Pelar y trocear el pepino y la cebolla. Retirar las semillas y las partes blancas del pimiento rojo y trocearlo con el tomate. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una textura espesa y homogénea. Salpimentar. Colar y reservar.

Emplatado:

Lavar y cortar a brunoise (dados de 0,5 cm) la zanahoria y el calabacín. Servir el gazpacho y espolvorear la zanahoria, el calabacín y la alubia blanca. Añadir el aceite de oliva.



PASTEL DE MIJO CON LENTEJAS

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Sulfitos

Ingredientes

El mijo:

- 150 g de mijo pelado
- 500 g de agua mineral
- 300 g de caldo vegetal

El sofrito:

- 60 g de lenteja castellana cocida
- 450 g de cebolla seca
- 1 diente de ajo sin germen
- 400 g de tomate rallado
- 100 g de zanahoria
- 100 g de calabacín
- 15 g de aceite de oliva suave
- 10 g de vino tinto
- 4 g de sal
- 2 g de pimienta negra molida

La masa del pastel:

- 240 g de lenteja castellana cocida
- 300 g de mijo cocido
- 411 g de sofrito
- 3 g de sal

Emplatado:

- 10 g de rúcula

Elaboración:

El mijo:

En un bol lavar, con agua, el mijo. Frotar con movimientos suaves para quitar las impurezas. Repetir el proceso anterior 5 veces. Cocinar el mijo lavado con el caldo vegetal des de frío y con tapa durante 25 minutos. Enfriar. Es importante que el mijo quede muy seco.

El sofrito:

Pelar y cortar todas las verduras en brunoise (dados de 0,5 cm). En una sartén sofreír la cebolla con el ajo hasta que esté dorada. Desglasar con vino. Añadir el tomate y cocinar durante 15 minutos. Incorporar las verduras restantes y sofreír. Salpimentar. Fuera del fuego, añadir las lentejas cocidas y remover.

La masa del pastel:

Amasar el mijo con las lentejas y la sal. Estirar la masa en una bandeja con papel de horno. Hacer un rectángulo. Incorporar el sofrito encima de la masa.

Emplatado:

Hornear el pastel a 180°C durante 5 minutos. Añadir, por encima, rúcula.



ALBÓNDIGAS DE MIJO CON GARBANZOS

Personas: 5 Tiempo: Fácil

Ingredientes

El mijo:

- 180 g de mijo pelado
- 500 g de agua mineral
- 360 g de caldo vegetal

Las albóndigas de mijo con garbanzo:

- 300 g de garbanzo castellano cocido
- 360 g de mijo cocido
- 4 g de sal

Elaboración:

El mijo:

En un bol lavar, con agua, el mijo. Frotar con movimientos suaves para quitar las impurezas. Repetir el proceso anterior 5 veces hasta eliminar las impurezas. Cocinar el mijo lavado con el caldo vegetal des de frío y con tapa durante 25 minutos. Enfriar. Es importante que el mijo quede muy seco (sin caldo).

Las albóndigas de mijo con garbanzo:

Amasar los garbanzos con el mijo y la sal hasta que quede una textura homogénea y firme. Formar las albóndigas (30 gr).

Emplatado:

Hornear las albóndigas en una bandeja con papel de horno a 180°C durante 5 minutos. Servirlas con salsa.





ENSALADA DE PASTA CON ALUBIA ROJA

Personas: 5 Nivel: Fácil Alérgenos: Gluten, proteína de vaca y mostaza

Ingredientes

Las alubias rojas:

- 300 g de alubia roja cocida

La pasta:

- 120 g de pasta (espirales)
- 300 g de agua mineral
- 5 g de sal
- 10 g de aceite de oliva suave

La ensalada de pasta con alubia roja:

- 55 g de zanahoria
- 80 g de tomate pera
- 30 g de aceituna negra deshuesada
- 15 g de maíz
- 40 g de pimiento rojo
- 35 g de queso feta

La vinagreta de mostaza y miel:

- 30 g de mostaza a la miel
- 100 g de aceite de oliva
- 6 g de sal

Elaboración

La pasta:

Cocer la pasta en el agua hirviendo con sal durante 8 minutos. Colar y añadir el aceite. Remover y enfriar.

La ensalada de pasta con alubia roja:

Lavar y cortar en mirepoix (dados de 1 cm) la zanahoria y el tomate. Lavar y retirar las semillas y las partes blancas del pimiento. Cortar a mirepoix. Cortar las aceitunas en rodajas y el queso feta en mirepoix. Mezclar todos los ingredientes juntamente con la pasta y las alubias rojas cocidas.

La vinagreta de mostaza y miel:

Triturar todos los ingredientes. Reservar.

Emplatado:

Aliñar la ensalada de pasta con la vinagreta de mostaza y miel. Poner a punto de sal.



TARTAR DE LENTEJA PARDINA CON RÚCULA

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Sulfitos

Ingredientes

Las lentejas:

- 300 g de lenteja pardina cocida

Las verduras crudas:

- 50 g de zanahoria
- 40 g de calabacín
- 30 g de nabo blanco
- 10 g de hinojo

La materia grasa:

- 450 g de aguacate
- 60 g de remolacha cocida
- 75 g de aceite de oliva
- 8 g de vinagre balsámico
- 3 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

Emplatado:

- 5 g de rúcula

Elaboración

Las verduras crudas:

Lavar y cortar a brunoise (dados de 0,5 cm) todas las verduras. Reservar.

La materia grasa:

Pelar el aguacate y retirar el hueso. Triturar todos los ingredientes. Salpimentar. Reservar.

El tartar:

Mezclar las lentejas cocidas con las verduras crudas y la materia grasa. Poner a punto de sal y pimienta.

Emplatado:

Servir con rúcula.





CREMA DE GUISANTES CON PATATA

Personas: 5 Nivel:Fácil Alérgenos: Sulfitos

Ingredientes

El sofrito:

- 150 g de cebolla seca
- 10 g de aceite de oliva suave
- 1 g de sal

La patata:

- 150 g de patata monalisa
- 300 g de agua mineral
- 2 g de sal

La crema de guisante verde seco con patata:

- 280 g de guisante verde cocido
- 88 g de sofrito de cebolla
- 130 g de patata cocida
- 5 g de aceite
- 2 g de sal
- 2 g de pimienta negra molida
- 240 g de caldo vegetal
- 5 g de aceite de oliva suave

Emplatado:

- 20 g de guisante verde cocido
- 5 g de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

El sofrito:

Pelar y trocear la cebolla. Sofreír con el aceite y la sal. Enfriar.

La patata:

Pelar y cascar la patata. Hervirla en agua con sal durante 15 minutos. Enfriar.

La crema de guisante verde seco con patata:

Triturar todos los ingredientes excepto el aceite. Poner al hilo el aceite. Salpimentar.

Reservar.

Emplatado:

Servir la crema. Decorar con los guisantes verdes cocidos y el aceite.



VEGETARIAN CHILLI

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Sulfitos

Ingredientes

El vegetarian Chilli:

- 175 g de alubia blanca cocida
- 175 g de alubia roja cocida
- 10 g de aceite de oliva suave
- 200 g de cebolla
- 1 diente de ajo sin germen
- 4 g de sal
- 200 g de tomate pera
- 100 g de zanahoria
- 100 g de calabacín
- 1 g de orégano seco
- 1 g de comino en polvo
- 1 g de tomillo seco
- 2 g de chile en polvo
- 250 g de agua mineral
- 30 g de maicena

Elaboración:

El vegetarian chilli:

Pelar y cortar a mirepoix (dados de 1 cm) la cebolla y el ajo. Lavar y cortar a mirepoix el tomate, la zanahoria y el calabacín. Saltear la cebolla en aceite junto con el ajo. Salpimentar. Añadir el tomate, la zanahoria y el calabacín. Cocinarlo durante 5 minutos. Incorporar las alubias cocidas y las especias (orégano, comino, tomillo y chile). Remover. En un bol diluir la maicena en el agua. Añadir la mezcla de agua con maicena en el chilli. Cocer, a fuego bajo y removiendo, durante 20 minutos. Servir.





ALBÓNDIGAS DE ARROZ CON LENTEJAS

Personas: 5 Tiempo: Fácil

Ingredientes

El arroz:

- 150 g de arroz redondo
- 500 g de agua mineral

Las albóndigas de arroz con lenteja:

- 300 g de lenteja castellana cocida
- 375 g de arroz cocido
- 4 g de sal

Elaboración:

El arroz:

Cocer el arroz en agua hirviendo durante 20 minutos. Enfriar.

Las albóndigas de arroz con lenteja: Amasar las lentejas con el arroz y la sal hasta que quede una textura homogénea y firme. Formar las albóndigas (30 gr).

Emplatado:

Hornear las albóndigas en una bandeja con papel de horno a 180°C durante 5 minutos. Servirlas con salsa..



COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE GARBANZO

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Proteína de la vaca y frutos secos

Ingredientes:

La coliflor:

- 600 g de coliflor
- 6 g de sal
- 1 L de agua mineral

La bechamel de garbanzo:

- 35 g de mantequilla
- 37 g de harina de garbanzo
- 450 g de leche de arroz
- 2 g de nuez moscada
- 3 g de sal
- 2 g de pimienta negra molida

La picada:

- 40 g de aceite de oliva suave
- 20 g de perejil
- 20 g de almendra marcona tostada
- 1 g de sal

Elaboración:

La coliflor:

Cortar las inflorescencias de la coliflor. Hervirlas en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Enfriar.

La bechamel de garbanzo:

En una olla, derretir la mantequilla. Añadir la harina de garbanzo hasta obtener una masa. Cocinar 2-3 minutos. Incorporar, poco a poco, la leche de arroz, removiendo. Reducir hasta obtener una textura homogénea y lisa. Añadir la nuez moscada y salpimentar.

La picada:

Triturar la almendra con el perejil. Incorporar el aceite y la sal. Reservar.

Emplatado:

En una bandeja de horno, gratinar la coliflor con la bechamel a 180°C durante 10 minutos. Servir con la picada.





EMPANADA DE RAGOUT DE ALUBIA PINTA

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Gluten, sulfitos, huevo y frutos secos

Ingredientes

El ragout de alubia pinta:

- 300 g de alubia pinta cocida
- 400 g de cebolla seca
- 1 diente de ajo sin germen
- 400 g de tomate rallado
- 5 g de vino tinto
- 4 g de sal
- 2 g de pimienta negra molida
- 10 g de aceite de oliva suave
- 100 g de caldo de verduras

La picada:

- 10 g de aceite de oliva suave
- 5 g de perejil
- 5 g de almendra marcona tostada
- 1 g de sal

La empanada de ragout de alubia pinta:

- 500 g de hojaldre
- 1 unidad de huevo entero
- 600 g de ragout de alubias pintas
- 20 g de picada

Elaboración

El ragout de alubia pinta:

Pelar y cortar en brunoise (dados de 0,5 cm) la cebolla y el ajo. En una sartén sofreír la cebolla con el ajo hasta que esté dorada. Desglasar con vino. Incorporar el tomate y cocinar durante 15 minutos. Añadir las alubias y el fondo vegetal. Reducir.

La picada:

Triturar la almendra con el perejil. Incorporar el aceite y la sal. Reservar.

La empanada de ragout de alubia pinta:

Extender el hojaldre en una bandeja con papel de horno. Cortar en vertical la mitad. Rellenar con el ragout y la picada. Cerrar el hojaldre con la otra mitad. Pintar con huevo por encima. Hornear a 180°C durante 20 minutos. Servir.

ENSALADA DE LENTEJA PARDINA

Personas: 5 Nivel:Fácil Alérgenos: Proteína de la vaca y sulfitos

Ingredientes

La ensalada de lenteja pardina:

- 150 g de lechuga trocadero
- 120 g de tomate pera
- 70 g de zanahoria
- 50 g de queso feta
- 300 g de lenteja pardina cocida

La vinagreta de naranja:

- 20 g de zumo de naranja
- 20 g de aceite de oliva suave
- 80 g de vinagre de sidra
- 4 g de sal

Elaboración

La ensalada de lenteja pardina:

Lavar y trocear la lechuga. Lavar el resto de verduras y cortar en mirepoix (dados de 1 cm). Cortar el queso feta a mirepoix. Mezclar todos los ingredientes juntamente con las lentejas cocidas. Reservar.

La vinagreta de naranja:

Triturar todos los ingredientes. Reservar.

Emplatado:

Aliñar la ensalada con la vinagreta de naranja. Poner a punto de sal.





PASTA CON BOLOÑESA DE LENTEJA CASTELLANA

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Gluten

Ingredientes

La pasta:

- 120 g de pasta (espirales)
- 400 g de agua mineral
- 5 g de sal
- 10 g de aceite de oliva suave

La boloñesa de lenteja castellana:

- 300 g de lenteja castellana cocida
- 10 g de aceite de oliva
- 340 g de cebolla seca
- 320 g de tomate rallado
- 150 g de zanahoria
- 5 g de sal
- 2 g de pimienta negra molida
- 5 g de vino tinto

Elaboración

La pasta

Cocer la pasta en el agua hirviendo con sal durante 8 minutos. Colar y añadir el aceite. Remover y enfriar.

La boloñesa de lenteja castellana:

Pelar y cortar la cebolla y la zanahoria en brunoise (dados de 0,5 cm). En una paella, sofreír con aceite la cebolla hasta que esté dorada. Salpimentar. Desglasar con vino. Añadir el tomate y cocinar durante 15 minutos. Incorporar la zanahoria y cocinar durante 5 minutos. Añadir, fuera del fuego, la lenteja y la pasta cocida. Mezclar y servir.



TORTILLA DE ALUBIA BLANCA

Personas: 5 Nivel: Fácil Alérgenos: Huevo

Ingredientes

La tortilla de alubia blanca:

- 300 g de alubia blanca cocida
- 10 g de aceite de oliva suave
- 300 g de cebolla seca
- 2 g de sal
- 2 g de pimienta negra molida
- 7 u de huevo

La ensalada:

- 100 g de lechuga trocadero
- 100 g de tomate pera

La vinagreta de limón y menta:

- 20 g de zumo limón
- 6 g de menta
- 80 g de aceite de oliva
- 4 g de sal

Elaboración

La tortilla de alubia blanca:

Pelar y cortar a mirepoix (dados de 1 cm) la cebolla. Sofreír la con aceite. Salpimentar. Enfriar. En un bol, batir el huevo con las alubias y la cebolla sofreída. Calentar una sartén con aceite y hacer la tortilla. Dar la vuelta y cocinar por el otro lado. Reservar.

La ensalada:

Lavar y trocear la lechuga. Cortar en rodajas el tomate. Reservar.

La vinagreta de limón y menta:

Triturar todos los ingredientes. Reservar.

Emplatado:

Aliñar la ensalada con la vinagreta de limón y menta. Servir la tortilla con la ensalada.





FRICANDO DE ALUBIA ROJA Y TERNERA

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Sulfitos

Ingredientes

La ternera:

- 260 g de ternera
- 250 g de harina de garbanzo
- 10 g de aceite de oliva suave
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

El fricando de alubia roja y ternera:

- 250 g de alubia roja cocida
- 250 g de ternera marcada
- 200 g de cebolla seca
- 1 diente de ajo sin germen
- 400 g de tomate rallado
- 40 g de champiñón
- 10 g de aceite de oliva suave
- 10 g de vino tinto
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 250 g de caldo vegetal

Elaboración

La ternera:

Cortar la carne en filetes de 1 cm de grosor. Salpimentar. Enharinar con la harina de garbanzos. Marcarla en una sartén con aceite. Reservar.

El fricando de alubia roja y ternera:

Pelar y cortar a brunoise (dados de 0,5 cm) la cebolla, el ajo y el champiñón. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Salpimentar. Desglasar con vino. Incorporar el tomate y cocinar 15 minutos. Añadir las setas y cocinar durante 5 minutos. Incorporar los filetes y el caldo vegetal. Rehogar durante 20 minutos, añadiendo, por último, las alubias rojas. Servir.



ABADEJO EN TEMPURA CON HUMMUS DE GARBANZO Y CURCUMA

Personas: 5 Nivel: Medio Alérgenos: Pescado y sulfitos

Ingredientes

El hummus:

- 100 g de garbanzo castellano cocido
- 1 diente de ajo sin germen
- 30 g de aceite de oliva
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 1 g de comino en polvo
- 1 g de cúrcuma en polvo
- 6 g de zumo de limón
- 20 g de agua mineral

El abadejo en tempura:

- 500 g de abadejo
- 240 g de agua mineral fría
- 200 g de harina de garbanzos
- 48 g de maicena
- 3 g de bicarbonato
- 2 g de sal
- Aceite de girasol

Elaboración

El hummus:

Triturar todos los ingredientes hasta obtener una textura lisa y homogénea. Reservar.

El abadejo en tempura:

En un bol, mezclar la harina de garbanzos con la maicena, el bicarbonato y la sal. Añadir el agua fría. Mezclar. Rebozar el abadejo en la tempura. Freír en aceite de girasol. Reservar.

Emplatado:

Servir el abadejo en tempura con el hummus de garbanzos y cúrcuma.





ALBÓNDIGAS DE QUÍNOA CON ALUBIA BLANCA

Personas: 5 Tiempo: Fácil

Ingredientes:

La quínoa:

- 180 g de quínoa
- 500 g de agua mineral

Las albóndigas de quínoa con alubia blanca:

- 300 g de alubia blanca cocida
- 360 g de quínoa cocida
- 4 g de sal

Elaboración:

La quínoa:

Remojar la quínoa en el agua durante 20 minutos. Escurrir y lavar. Cocinar la quínoa con agua (180 g) des de frío y con tapa durante 12 minutos. Enfriar.

Las albóndigas de quínoa con alubia blanca:

Amasar las alubias con la quínoa y la sal hasta que quede una textura homogénea y firme. Formar las albóndigas (30 gr).

Emplatado:

Hornear las albóndigas en una bandeja con papel de horno a 180°C durante 5 minutos. Servirlas con salsa.





GARBANZOS

GUISANTE SECO



ALUBIA NEGRA



LegumeChef

#PROYECTOLEGUMBRES



ALUBIA ROJA

LENTEJAS

