



LA COCINA DE MARÍA

**RICAS RECETAS PARA QUE
PUEDAS COMER DE FORMA
SALUDABLE**

Budín de coliflor y quínoa



Ingredientes Procedimiento

- 2 cucharadas de aceite de olivas extra virgen
- 1 cebolla picada finamente
- 1 taza de quínoa
- 2½ tazas de agua fría
- Sal atlántica a su gusto
- 1 cabeza mediana de coliflor (1 kilo aproximadamente)
- 200 a 250 gr. de queso cottage
- 2 huevos
- 50 a 75 gr. de mantequilla con sal
- 50 a 75 gr. de queso parmesano rallado

1- Fría las cebollas picadas en una olla de tamaño mediano utilizando el aceite de oliva de| 3 a 5 minutos o hasta que estén casi blandas y entonces agréguele las semillas de quínoa. Continúe friendo y revolviendo, por otros 2 o 3 minutos más, hasta que la quínoa empiece a soltar un ligero aroma tostado y las cebollas estén blandas.

2- Agregue agua y sal a su gusto y espere a que el agua vuelva a hervir. Cubra la olla, reduzca el calor, y cocine durante 15 a 20 minutos o hasta que la quínoa esté tierna y los granos se adornen con un espiral blanco. Cubra la olla con un paño de cocina, para que absorba la humedad, tape y deje reposar por 15 minutos.

3- Mientras tanto, cocine la coliflor al vapor, durante 10 minutos y que quede al dente. Una vez cocida, pique la coliflor en una procesadora de alimentos o utilizando el cuchillo, hasta que la coliflor esté picada en pedacitos del tamaño de las semillas de quínoa. Reserve en un platón grande.

Budín de coliflor y quínoa



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de olivas extra virgen
- 1 cebolla picada finamente
- 1 taza de quínoa
- 2½ tazas de agua fría
- Sal atlántica a su gusto
- 1 cabeza mediana de coliflor (1 kilo aproximadamente)
- 200 a 250 gr. de queso cottage
- 2 huevos
- 50 a 75 gr. de mantequilla con sal
- 50 a 75 gr. de queso parmesano rallado

Procedimiento

- 4- Vierta la mezcla de queso cottage y huevos al platón y agregue la quínoa ya tibia, revolviendo suavemente hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5- Ponga la mezcla en un molde de vidrio , y cúbrala con capas de mantequilla y queso parmesano rallado.
- 6- Hornee el budín de coliflor y quínoa durante 35 a 40 minutos a 180° hasta que esté ligeramente dorado.
Retire el budín del horno, dejándolo que repose y sírvalo caliente o a temperatura ambiente.

Budín de coliflor y quinoa



Tabulé es una ensalada árabe tradicionalmente hecha de bulgur, tomate y perejil finamente picado, que se ha convertido en un alimento étnico muy popular en las culturas occidentales. Una de las muchas variantes es con quinoa en vez de bulgur.

Ingredientes Procedimiento

- 2 tazas de Quinoa
- 2 limones exprimidos
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza con pepino pelado y cortado en cubitos
- 1 taza con tomate pelado y cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo aplastado
- ½ taza de perejil picado
- 1/3 taza de menta picada
- 1/3 taza de cebolla verde picada

- 1- En una cacerola poner agua a hervir, añadir la quinua y una pizca de sal (tres partes de agua por una de quinoa).
- 2- Reducir a fuego bajo, cubrir y cocinar a fuego lento durante 15 minutos hasta que la quinoa esté tierna y esponjosa. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
- 3- Antes de montar la ensalada, en un tazón grande mezcla el aceite de oliva, la sal marina, el jugo de limón, el ajo, el tomate, pepino, la cebolla, junto con todas las hierbas picadas. Agrégalo a la quinoa enfriada. Se puede degustar en este punto y añadir más limón o ajo si te apetece.

Recomendaciones

Una vez todo mezclado es importante servirlo tan pronto como sea posible para asegurar la frescura de los vegetales. Es una gran comida para un día de verano.

Hamburguesa de Quinoa



Ingredientes Procedimiento

- 1 Taza Quinoa
- 2 Cucharadas de Pimentón Rojo (Chile Dulce) picado fino
- ½ Cebolla picada fina
- ½ Taza de Harina de Garbanzos (preferiblemente) o Harina Tradicional
- 2 Cucharadas de Zanahoria rallada (opcional)
- Aceite Vegetal
- Orégano, Pimienta, Agua, Sal al gusto

1- Comenzaremos esta preparación de recetas veganas tomando la quinoa, colocándola en un colador y pasándola por agua fría. Esta soltará una espuma blanca que tendremos que retirar por completo. Lavar mínimo unas 5 veces, para retirar toda esa espuma que es tóxica para nuestro organismo. Una vez lista mantener.

2- Por otro lado, tomaremos la cebolla picada, el pimentón picado fino y la zanahoria, para sofreír en un sartén con aceite vegetal.

3- Una vez este paso listo pasaremos a la cocción de la quinoa. Para esto la cocinamos tal cual se prepara el arroz en relación a tazas de quinoa y de agua. Además agregaremos los ingredientes que fueron sofritos y dejaremos cocinar de manera tradicional como el arroz. El resultado será que los granitos de quinoa crecerán un poco y tomarán un color más transparentado. Una vez lista la quinoa, dejaremos enfriar a temperatura ambiente.

Hamburguesa de Quinoa



Ingredientes Procedimiento

- 1 Taza Quinoa
- 2 Cucharadas de Pimentón Rojo (Chile Dulce) picado fino
- ½ Cebolla picada fina
- ½ Taza de Harina de Garbanzos (preferiblemente) o Harina Tradicional
- 2 Cucharadas de Zanahoria rallada (opcional)
- Aceite Vegetal
- Orégano, Pimienta, Agua, Sal al gusto

1- Comenzaremos esta preparación de recetas veganas tomando la quinoa, colocándola en un colador y pasándola por agua fría. Esta soltará una espuma blanca que tendremos que retirar por completo. Lavar mínimo unas 5 veces, para retirar toda esa espuma que es tóxica para nuestro organismo. Una vez lista mantener.

2- Por otro lado, tomaremos la cebolla picada, el pimentón picado fino y la zanahoria, para sofreír en un sartén con aceite vegetal.

3- Una vez este paso listo pasaremos a la cocción de la quinoa. Para esto la cocinamos tal cual se prepara el arroz en relación a tazas de quinoa y de agua. Además agregaremos los ingredientes que fueron sofritos y dejaremos cocinar de manera tradicional como el arroz. El resultado será que los granitos de quinoa crecerán un poco y tomarán un color más transparente. Una vez lista la quinoa, la dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Hamburguesa de Quinoa



Ingredientes

- 1 Taza Quinoa
- 2 Cucharadas de Pimentón Rojo (Chile Dulce) picado fino
- ½ Cebolla picada fina
- ½ Taza de Harina de Garbanzos (preferiblemente) o Harina Tradicional
- 2 Cucharadas de Zanahoria rallada (opcional)
- Aceite Vegetal
- Orégano, Pimienta, Agua, Sal al gusto

Procedimiento

- 4- Ahora que está lista la quinoa con las verduras, mezclamos todo, revolvemos bien y comenzamos a armar las hamburguesas.
- 5- Iremos moldeando y agregando algo de harina de garbanzos con agua (muy poca agua), para aglutinar y dar la forma deseada sin que se desarme al freír.
- 6- Cocinamos las hamburguesas de quinoa en aceite hirviendo, a la plancha o las dejaremos cocinar en un horno. Dejar cocinar hasta obtener un tono dorado de manera uniforme en toda la hamburguesa. Servir con acompañamientos a gusto.

Tips

Recuerda que puedes hacer estas hamburguesas de quinoa de varias maneras.

Para hacerlas fritas en aceite, basta con colocarlas en un sartén, para hacerlas al horno pasas un poco de aceite por la lata y dejas cocinar unos ocho minutos por lado teniendo cuidado de no quemar la preparación (horno a mínimo 200°C).

A la plancha debes utilizar un sartén antiadherente de teflón y quedarán igualmente muy ricas, aunque en su exterior un poco más duras.

Si no tienes harina de garbanzos puedes utilizar cualquier otra (harina tradicional de trigo, de arroz, integral, etcétera), ya que el uso de ella en esta receta es sólo para ayudar a aglutinar y dar forma a las hamburguesas.

Si deseas tener hamburguesas para guardar, puedes prepararlas hasta el paso donde armamos la hamburguesa con harina y puedes envasar con film plástico, para luego meter a congelar. Así te pueden durar muchos meses, sin pérdida de nutrientes ni de sabor.



LA COCINA DE MARÍA

WWW.RADIOMARIA.PA/COCINA