



FUNDACIÓN VEG

RECETARIO

¡COCINA CON LEGUMBRES!



Índice

Introducción.....	3
Dosas de lentejas turcas.....	4
Albóndigas de lentejas.....	5
Curry de garbanzos y calabaza.....	6
Paté de lentejas y nueces.....	7
Ensalada de porotos negros, mango y palta.....	8
Hummus de porotos alubia y morrón asado.....	9
Medallones de poroto mung y quinoa.....	10
Falafel en pan pita con salsa tahini.....	11
Brownie de porotos negros.....	12
Trufas de maní, coco y porotos blancos.....	13



RECETARIO

COCINA CON LEGUMBRES

Las legumbres han sido un pilar fundamental en la alimentación de diversas culturas a lo largo de la historia. Son accesibles, versátiles, deliciosas y, lo más importante, una fuente increíble de proteínas vegetales, fibra y minerales esenciales como el hierro, zinc y magnesio. En este recetario, descubrirás cómo convertir garbanzos, lentejas, porotos, habas y muchas otras legumbres en platos sorprendentes. Desde guisos reconfortantes hasta snacks crujientes y postres irresistibles, aquí encontrarás opciones para cada momento del día.

Además de ser nutritivas, las legumbres son una alternativa sostenible y amigable con el planeta. Incorporarlas en tu alimentación no solo ayudará a los animales, sino también beneficiará tu salud y reducirá tu impacto ambiental.



¡Prepárate para enamorarte de las legumbres y transformar tu cocina con estas recetas deliciosas y 100% vegetales!

Dosas de lentejas turcas



6 a 8 porciones



60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas turcas
- 2 tazas de agua
- Especias a gusto
- Sal a gusto

Paso 1.

Remojar las lentejas durante al menos 4 horas o toda la noche.

Paso 2.

Escurrir y luego licuar las lentejas hidratadas con 2 tazas de agua, sal y las especias hasta obtener una masa lisa y semi líquida, parecida a la de los crepes o panqueques.

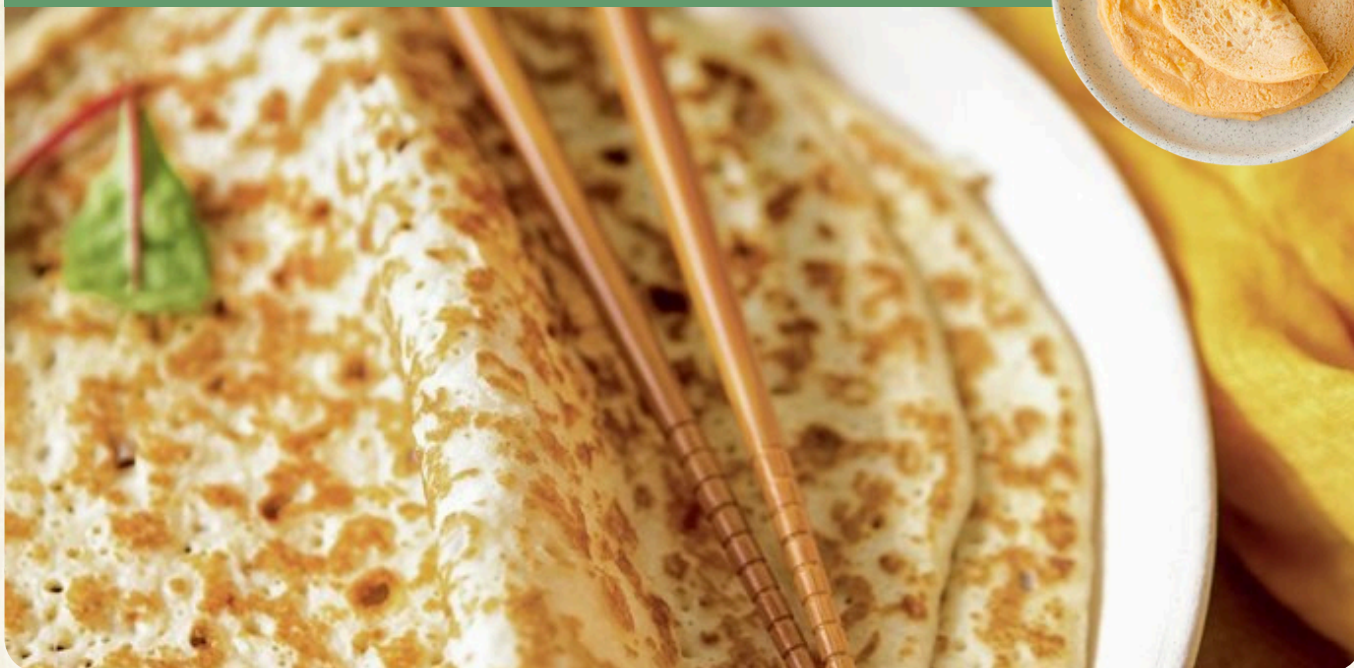
Paso 3.

Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y engrasar con un poco de aceite.

Paso 4.

Verter un cucharón de la mezcla en el centro de la sartén y extender en círculos finos. Cocinar hasta que los bordes se despeguen y la superficie se vea seca (2-3 min). Luego, dar vuelta y cocinar 1 minuto más.

TIP EXTRA: PODÉS RELLENARLOS CON VEGETALES, SOJA TEXTURIZADA, TOFU, SEITÁN, GUACAMOLE Y ¡LO QUE QUIERAS!



Albóndigas de lentejas



6 a 8 unidades



20 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/4 taza de pan rallado
- 1/2 cebolla picada
- 2 cdas soperas de harina de garbanzo o harina de lenteja
- 3 a 4 cucharadas de agua
- 1 cdita de orégano
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 cdta de pimentón dulce
- 1 cdta de sal
- Aceite de oliva c/n

Paso 1.

Procesa todos los ingredientes

Paso 2.

Forma bolitas y hornéales a 180°C por 20 min o saltéalas con cuidado en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Paso 3.

¡Servir con salsa de tomate casera o mayonesa de zanahoria o el dip que más te guste.



Curry de garbanzos y calabaza



2 porciones



20 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cebolla grande picada
- 1/2 morrón rojo picado
- 1 diente de ajo
- 1 cda de curry en polvo
- 2 tazas de leche de coco
- 1 tomate picado
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva extra virgen c/n

Paso 1.

Saltear a fuego fuerte la cebolla, el morrón y el ajo. Una vez empieza a dorar los vegetales, agregar sal, la pimienta y el curry.

Paso 2.

Añadir los garbanzos, el puré de calabaza y el tomate, bajar el fuego a mínimo y cocinar por 5 minutos más.

Paso 3.

Incorporar la leche de coco y cocinar a fuego lento 10 min.



Paté de lentejas y nueces



1 porción de 250gr



10 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de nueces
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cdita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Paso 1.

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.

Paso 2.

Servir con pan integral o crudités de vegetales.



Ensalada de porotos negros, mango y palta



2 porciones



10 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 tazas de porotos negros cocidos
- 1 mango cortado en cubos pequeños
- 1 palta cortada en cubos
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva extra virgen c/n
- Opcional: cilantro fresco picado

Paso 1.

Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Paso 2.

Aliñar con el jugo de limón, oliva y cilantro.

Paso 3.

¡Servir bien fría!



Medallones de poroto mung y quinoa



6 a 8 medallones



25 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza y media de porotos mung cocidos
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1 taza de brócoli o zucchini cocido y picado finamente
- 1 cebolla chica picada
- 2 cdas soperas de levadura nutricional neutra
- 2 a 3 cdas soperas de harina de garbanzo o avena
- 1 cdita de pimentón dulce
- 1 cdita de ajo en polvo
- Aceite de oliva extra virgen

Paso 1.

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una masa manejable. No tiene que quedar todo homogéneo, se deben notar pedacitos de los ingredientes.

Paso 2.

Formar hamburguesas con las manos levemente humedecidas y refrigerar o freezar.

Paso 3.

Hornear en una placa aceitada a 180°C por 25 min.

Paso 4.

Servir en pan con tus toppings favoritos o al plato con una ensalada o puré.



Falafel en pan pita con salsa tahini



6 unidades de falafel



25 minutos

Dificultad



Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos remojados toda la noche (no cocidos)
- 1 diente de ajo
- 1 cda sopera de comino
- 1 cda sopera de harina de garbanzo
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta a gusto
- Pan pita
- Salsa tahini (tahini, agua, jugo de limón y ajo picado)
- Vegetales a gusto (por ejemplo: repollo y zanahoria rallados)

Paso 1.

Procesar los garbanzos con los condimentos y la harina.

Paso 2.

Formar bolitas y hornear a horno moderado 180° por 20 minutos o freír en abundante aceite caliente hasta que estén bien dorados.

Paso 3.

Servir en pan pita con vegetales a gusto y salsa de tahini.



Brownie de porotos negros



4 a 6 porciones



10 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de porotos negros cocidos
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cdas soperas colmadas de harina de almendras (o trigo)
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de aceite neutro
- Agua si es necesario
- Opcional: chips de chocolate amargo y nueces.

Paso 1.

Procesar todos los ingredientes (menos los opcionales) hasta obtener una mezcla homogénea.

Paso 2.

Hornea a 180°C por 20-25 min.



Trufas de maní, coco y porotos blancos



12 a 15 unidades



25 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de porotos alubia cocidos
- 1/4 taza de coco rallado
- 3 cdas soperas de mantequilla de maní
- 3 cdas soperas de jarabe de agave (o maple o miel de coco)
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- 2 cdas soperas de harina de avena (opcional, solo si necesitas más consistencia)
- Coco rallado o semillas de sésamo para rebozar

Paso 1.

Procesar los porotos, el coco, la mantequilla de maní, el endulzante elegido, la vainilla y la sal hasta obtener una masa homogénea y densa.

Paso 2.

Ajustar textura. Si la mezcla está muy húmeda, agrega la harina de avena para darle más cuerpo.

Paso 3.

Formar trufas con las manos húmedas, tomar porciones de la masa y forma bolitas del tamaño de una nuez.

Paso 4.

Pasar las trufas por coco rallado o semillas de sésamo.

Paso 5.

Refrigerar por al menos 30 minutos antes de servir.

Paso 6.

Podés agregar canela, café instantáneo o ralladura de naranja para variar el sabor.





@vegetarianos_hoy



www.fundacionveg.org

