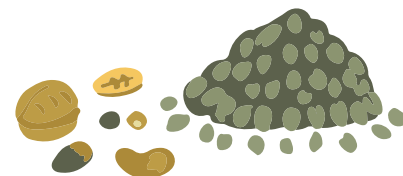


## ¡A cocinar!

### Recetas fáciles y nutritivas con cereales y legumbres



#### ● Torta de polenta

##### Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 lata de choclo amarillo cremoso
- 3/4 lata\* de aceite
- 1 lata de azúcar
- 1 lata de polenta
- 1 lata de leche
- 2 cucharadas pequeñas de polvo de hornear
- Esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja

\* Para tener de referencia al momento de medir se puede usar la misma lata de choclo o una taza.

##### Paso a paso:

1. Batí los huevos, sumá el choclo y luego el aceite. Mezclá todos los ingredientes.
2. Sumale azúcar y mezclá hasta unir.
3. Luego agregá la polenta y continúa batiendo.
4. Incorporá la leche. También podés sumar esencia de vainilla o alguna ralladura.
5. Por último, agregá el polvo de hornear y seguí mezclando.
6. Enmantecá un molde, pero en lugar de enharinarlo hay que espolvorearlo con polenta, que actúa de la misma manera a la hora de desmoldar la torta.
7. Poné la mezcla, que tiene una consistencia bastante líquida, a cocinar en un horno medio por alrededor de 40 minutos.
8. Una vez que esté dorada e hinchada, pinchá con un palillo o cuchillo limpio. Si sale seco, la torta ya está lista.

#### ● Pastel de lentejas (6 porciones)

##### Ingredientes:

- 3 tazas cocidas de lentejas
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 2 tomates
- 3 papas
- Aceite
- Sal, pimentón y pimienta (opcionales)
- Leche y manteca (opcionales para preparar el puré)

##### Paso a paso:

1. Rehogá en aceite la cebolla, el morrón y el tomate. Condimentar con sal, pimienta y pimentón, y después agregá las lentejas ya cocidas.
2. Por otro lado, armá un puré con papas y condimentá con sal (se le puede agregar un chorrito de leche y manteca).
3. En una fuente, extendí una capa de puré, el relleno y una nueva capa de puré.
4. Cociná en el horno durante 10 minutos.

## ● Hamburguesas de garbanzos

### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 1/2 Morrón rojo o verde
- 3 cebollas de verdeo o puerros
- 2 huevos
- Pimentón y sal a gusto

### Paso a paso:

1. Cociná los garbanzos. Acordate que antes de hervirlos, tenés que ponerlos en remojo durante 8 horas y luego escurrir.
2. Procesalos o pisalos con tenedor y mezclalos con dos huevos.
3. Por otra parte, picá las verduras en cubitos y salteá en una sartén con un chorro de aceite por 5 minutos.
4. Mezclar los garbanzos con las verduras, condimentar y, con la ayuda de una cuchara, formá pequeñas hamburguesas sobre una fuente aceitada.
5. Llévalo al horno fuerte hasta que estén doradas de cada lado.

## ● Pan casero

### Ingredientes:

- 1 kg de harina de trigo 000
- 1/2 litro de agua
- 25 g de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de aceite

### Paso a paso:

1. Disolvé la levadura de cerveza en leche tibia y agregá 2 cucharadas de harina.
2. Dejá reposar hasta que se forme una espuma que duplique el tamaño inicial.
3. Formá una corona con la harina sobre una superficie limpia.
4. Aparte, disolvé la sal en el agua.
5. Agregá la espuma de levadura a la corona y amasá mientras se incorpora el agua poco a poco y luego el aceite. Amasá hasta formar un bollo suave sin grumos.
6. Dejá reposar sobre la mesa, tapado con un repasador limpio en un lugar tibio, sin corrientes de aire, hasta que duplique su tamaño.
7. Amasá nuevamente y formá bollos del tamaño que quieras. Haced unos cortes sobre la superficie de la masa.
8. Colocá sobre un molde enharinado y dejá reposar hasta que duplique el tamaño.
9. Llevá a horno moderado por 30 o 40 minutos dependiendo del tamaño del pan (grande o pequeño).

## ● Lentejas con arroz y verduras

### Ingredientes:

- 400 g o 2 tazas de lentejas
- 4 cucharadas soperas de arroz
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 1 trozo de calabaza o zapallo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce
- Aceite cantidad necesaria
- 1 pizca de Sal

### Paso a paso:

1. Lavá y dejá en remojo las lentejas durante 8 horas (aproximadamente).
2. Lavá las verduras.
3. Picá los morrones y la cebolla.
4. Pelá y cortá la calabaza en cubos medianos. Hacé lo mismo con la zanahoria pero en cubos pequeños.
5. En una cacerola colocá 3 cucharadas soperas de aceite, añadí la cebolla y dejá cocinar unos 3 minutos.
6. Luego agregá el resto de las verduras y cociná durante 5 minutos, revolviendo de manera constante.
7. Añadí la salsa de tomate, el pimentón dulce y mezclá bien.
8. Sumá las lentejas y cubrí con agua para que todos los ingredientes queden sumergidos. Cociná durante 30 minutos.
9. Cuando las lentejas ya estén cocidas hay que agregar el arroz y cocinar a fuego medio durante 15-20 minutos más.
10. Cuando esté listo, dejá reposar unos 10 minutos.